سلسلة : الثقـافـة الرياضيـة
إشراف أ. د زكى محمد محمد حسن
أ.د أحمد أمين فوزي
العدد (١٨)

اللياقـة البدنيـة

في حياتنا اليومية

(أقراص المحافظة على الحياة)

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم



تقديم السلسلة

لعل من أبرز الظواهر التى تميز عصرنا الحديث – والذى اطلق عليه عصر التقدم العلمى والتكنولوچيا، ذلك التطور الحادث فى شتى مجالات الانشطة الرياضية خلال الفترة من العشرين إلى الخمس وعشرون سنة الماضية، والذى كان مرجعه بجانب ارتفاع متطلبات الانشطة الرياضية المختلفة لتحقيق اعلى الانجازات، الارتقاء مع تطوير الجوانب الفسيولوجية والنفسية والتربوية والبيولوچية للفرد الرياضى، والتى كانت ومازالت تعد مطلباً لكثير منا، حتى يتسنى لنا مسايرة مختلف الدول المتقدمة فى هذا المجال وبما يسمح لنا بتحقيق اعلى الانجازات، ورفع شأن مصرنا الحبيبة.

ولقد بدأت فعلاً داخل وطننا الغالى الاجراءات الجادة نحو اتخاذ هذه الخطوات فقد ظهرت وتطورت الدراسات العلمية والعملية التى تناولت ومازالت تتناول دراسة العديد من المشاكل الهامة فى المجال الرياضى، وذلك فى مختلف جميع النواحى سواء كانت من الناحية البدنية أو البيولوچية أو النفسية ..... الخ، معتمدة فى ذلك على استخدام افضل التقنيات الحديثة التى وفرتها لها تكنولوجية القرن الماضى، وأوائل الالفية الثالثة.

وبالنسبة للمهتمين فى المجال الرياضى، تكون مبادئ المعايشة والمسايرة، أصبحت السمة التى تميز روح هذا العصر، والتى لا تتأتى إلا من خلال ثقافة رياضية سليمة، فهذا شرط اساسى للتعرف على الجوانب المختلفة والمتكاملة للفرد الرياضى، وعلى العموم فإنه ومن خلال قدر قليل من الجهد، لأى شخص يطلع على هذه السلسلة (**سلسلة الثقافة الرياضية**)، أن يقوم بالتعرف على الجوانب المختلفة التى هى محور اهتمامه فى المجال

الرياضى، أو يقوم بتحسين الأداء الحيوى، أو بتصحيح اعتقادات خاطئة، خاصة إذا ما كانت بين حيثيات إعداد هذه السلسلة ما يخص هذه الجوانب المختلفة، الأمر الذى يؤدى بالتالى إلى تحسين الثقافة الرياضية العامة لأفراد مجتمعنا.

وتهدف هذه السلسلة من خلال السعى الدائم إلى اكتساب جميع المهتمين والمتخصصين بالعملية التعليمية فى مجال التربية الرياضية من دارسين ومدروسين ومدربين، كذلك أبناؤنا وبناتنا من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية، قدر من الثقافة الرياضية، التى تتوافق وتتوائم مع ضرورة المعرفة الرياضية التى تهم هؤلاء الاشخاص.

وعلى العموم فإن قد يتبادر إلى الذهن ان ذلك يعد من الامور السهلة، وخاصة إذا ما تم ذلك من خلال قراءة ومتابعة هذه السلسلة، وبما يتناسب مع فكرة تحقيق ثقافة رياضية، ولكن فى نهاية الأمر ليس هو الهدف الاسمى، فالهدف الاسمى والمطلوب تحقيقه هو نشر ثقافة رياضية واعية بين جميع المهتمين وغير المهتمين، بحيث يقدمون لنا، التزاماً شخصياً جدياً فى المجال الرياضى، خاصة إذا ما كانوا من العاملين فى المجال الرياضى.

وأخيراً عزيزى القارئ... فإننا سوف نحاول ان نقدم من خلال هذه السلسلة (**سلسلة الثقافة الرياضية**)، التى تضم العديد من النظريات والتطبيقات، فى شتى المجالات، والتى وضعت من خلال نخبة من المتخصصين الاكاديمين فى المجال الرياضى، ان نمدك وقراؤنا بأحدث النظريات والدراسات التطبيقية فى هذا المجال، بغية توفير احدث المعلومات، وذلك فى اسلوب سهل وشيق، لجميع المتخصصين فى المجال الرياضى،

ويما يسمح بتحقيق ثقافة رياضية، تساعدك وتساعدهم على اكتساب المهارات والعادات والسلوكيات وتصحيح المعلومات وتطويعها، بما يسمح بمزاولة المهن والاستمتاع بها.

وأخيراً يدعوا اشراف السلسلة الثقافية الرياضية، جميع المتخصصين فى مجالات التربية الرياضية وكذا مجالات العلوم المرتبطة بها للمشاركة فى هذه السلسلة، لكن يتسنى لنا نشرها من خلال المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

وإن كنا عاجزين فالله خير جزاء

مع خالص تحياتنا وتقديرنا

دكتور/ أحمد أمين فوزي

دكتور/ زكي محمد محمد حسن



مقدمة العدد

بالنسبة لكثير منا عادة ما تكون ممارسة مبادئ الصحة السليمة شرط أساسى لضمان الحياة متكاملة وغنية لاحقاً فى مرحلة أو سن الرشد، وبقدر قليل من الجهد يمكن لأى شخص منا أن يقوم بتحسين الأداء البدنى والرياضى العام وبالتالى تحسين قدر الصحة العامة وذلك هو سباق يمكن لأى كان أن يتأكد من الفوز به.

ولذلك نحن نلاحظ أن كثيراً من الهيئات مثل اللجنة الأولمبية الدولية أن تشترك مع منظمة الصحة العالمية فى السعى دائماً وراء اكتساب «الصحة البدنية للجميع» التى تترافق مع ضرورة الرياضة لكل الاشخاص، وذلك من خلال البرنامج المشترك المسمى «الفائزون بالصحة» هذه الاهداف.

إنه من السهل جداً عند قراءة هذا العدد وهو يتناسب مع برامج الصحة العالمية المرتبطة بالرياضة وفى نهاية الأمر فإن ذلك الهدف المطلوب سوف يتحقق فقط من خلال تحمل الافراد مسؤولياتهم بالنسبة للياقتهم البدنية بحيث يقدمون التزاماً شخصياً جدياً تجاه ذلك الهدف.

إن هذا العدد الخاص باللياقة البدنية من السلسلة الثقافية لكل الاعمار يمكن أن تساعد الكثير منا فى تحقيق ذلك الالتزام الذى تحدثنا عنه ويمكنك أن تكون متأكداً من أن عنايتك بصحتك هى واجبك الأول تجاه ذاتك.

ويجب أن نعرف أنه من أحد خالد فى هذه الحياة، إلا أن هذه الحياة فى أى سن كان يمكن تحسينها من خلال اللياقة البدنية والصحة السليمة. لذلك فإنى أرحب بحرارة بهذا العدد المفيد والعملى وسط الاهتمام العام باللياقة البدنية حيث يمكن للنصيحة أن تتراوح من الميدان الواقعى إلى الميدان غير الواقعى وحيث يمكن للكثيرين الراغبين فى تحقيق اللياقة البدنية ان يتبعوا وسائل يمكن ان تعطل لياقتهم الحقيقية.

إن اتباع نصائح المشار اليها فى هذا العدد يتطلب قدر من الجهد لأن الجهد واللياقة البدنية يتلازمان ولأن الجسم قد وجد ليبذل نشاطاً. وبعد تخطى تلك المرحلة الأولية من الجهد فإن تحقيق اللياقة البدنية يمكن أن

يضيف لذة فى الحياة خاصة فى حال اتباع التمرينات الدورية المقترحة والمناسبة لكل شخص.

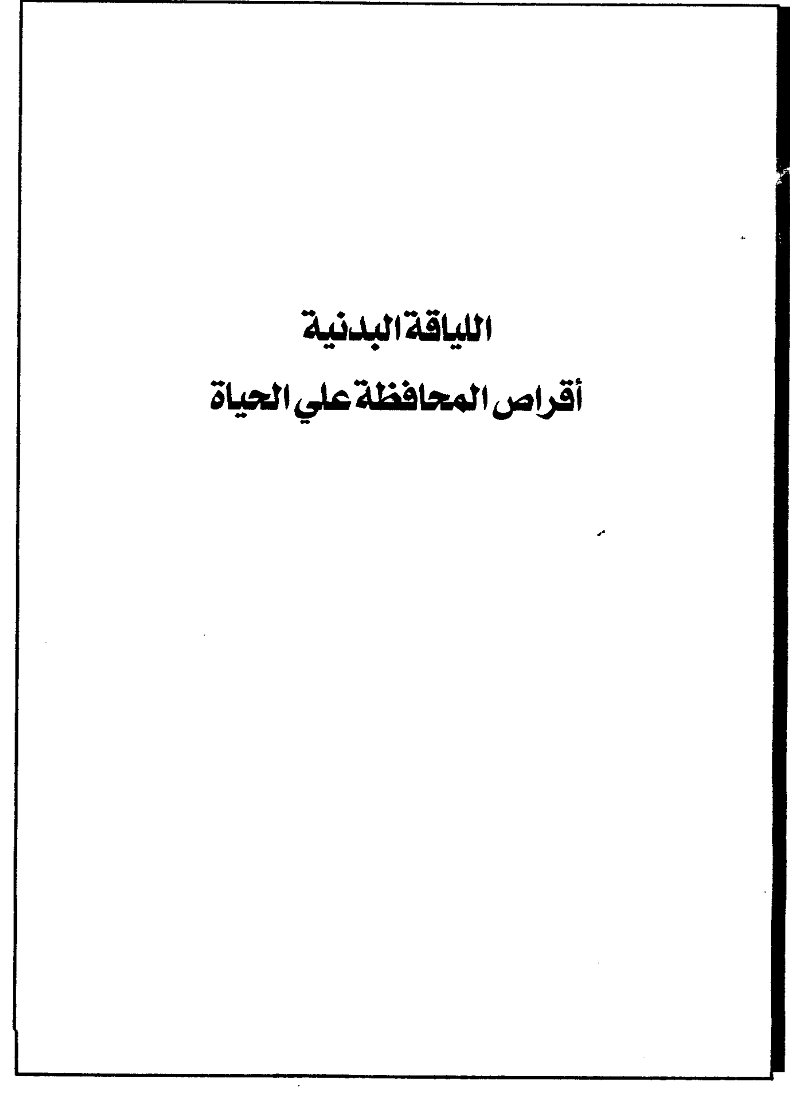
إن هذا العدد من السلسلة الثقافية والمختص باللياقة البدنية يمثل أمراً حيوياً مثل السعادة حيث من السهل اكتشاف فقدانها وكلنا نعرف وندرك مدى فقدانا للياقة البدنية التى هى شعور كبير بالتكامل العام والصحة الجيدة.

إن حقيقة أنك تقرأ هذه الكلمات ربما تعنى أنه فى هذه الأيام الشديدة قررت أن اللياقة البدنية هى شئ مهم بالنسبة لك. إلا أنك قد تجد أنك لا تملك الوقت الكافى لإجراء التمرينات المتعلقة بالمفاصل والعضلات فأت قد تكون نادراً ما تمشى وتعيش فى بناء دون سلم للصعود وأنت تقاوم رغبتك فى الخروج من الاتوبيس قبل وصوله إلى المحطة المطلوبة بغرض المشى قليلاً وقد لا تكون رغبت أبداً يوماً ما فى عدم استخدام المصعد.

وفجأة تصبح مدركاً لحقيقة أنك تتعب بسهولة وبأنك لست قادراً على رؤية اصابع قدميك عندما تكون واقفاً وأن صعود السلم هو شئ صعب وبأن مفاصلك تحدث صوت وأن التجاعيد فى وجهك ليست ناتجة عن الضحك! مقابل ذلك قد تهم بهز كتفيك وأن تركض مسافة ستة أميال وتمارس العاباً بهلوانية وفقاً لسنك ورغباتك. إلا أن الجواب الحقيقى يجب أن يكون ما هو النشاط البدنى المنظم والمتنوع الذى يشمل حركات كثيرة.

إن كثير من الناس اليوم يفارقون الحياة وهم فى قمة نشاطهم العقلى وأن مرض شرايين القلب وتشنجها هو أحد عوائق البشرية فى القرن الماضى، لذلك فإن أهم دواء وقائى ضد ذلك هو إجراء التمارين الرياضية الدورية.

إن مرحلة استعمال الآلات التى أصبحت مسيطرة على حياتنا اليوم تمنع العمل اليدوى والجهد البدنى إلا أن التمرينات الدنية هى تعويض طبيعى وضرورى للحياة المدنية ونحن بحاجة إلى اللياقة الدنية بهدف الاستمتاع بمزيد من اللهو الذى تسمح به الحياة الممكنة وإذا قمنا بالامتناع عن ممارسة النشاط العضلى وافراز العرق السحى فسوف نخسر كل سعادة ومرح فى هذه الحياة وكل الاسترخاء الذى نحتاج إليه وهى ما توفره اللياقة البدنية.


اللياقة البدنية
أقراص المحافظة علي الحياة



اللياقة الدنية

«أقراص المحافظة علي الحياة»

مقدمة:

لعل من أبرز الظواهر التى قد ميزت عصرنا الحالى – والذى أطلق عليه عصر التقدم والتكنولوجيا – ظاهرة تقلص وقلة حركة الانسان ونشاطه البدنى، حيث اعتمد على الآلة فى أداء الوظائف والاحتياجات الخاصة به، إعتماداً كلياً، فى أداء مختلف الوظائف الاحتياجات، بداية من الانتقال بالسيارة المكيفة لمختلف الأماكن وعدم محاولة القيام بالمشى لمسافات طويلة، واستخدام المصاعد الكهربائية بدلاً من صعود درجات السلالم، والتى اصبحت حتى الآن تدار كهربائياً، والسلالم المتحركة)، كذلك تم استخدام الازرار فى تشغيل الآلات بدلاً من أداء المجهود البدنى فضلاً عن الجلوس فى المكتب ساعات طويلة يتخللها تناول اصناف من المشروبات والمأكولات، والذى أمتد تناوله أمام مشاهدة التليفزيون وما إلى ذلك.

وعلى الجانب الآخر فقد ظهر التفنن فى طرق تحضير الطعام واعداده بشكل اكثر جاذبية واكثر فتحاً للشهية، فى نفس الوقت الذى انحسر فيه جزء هام من ضروريات الحياة اليومية وهو ممارسة الرياضة، والتى اقتصرت على المشاهدة فقط دون المشاركة بفعالية أو نشاط.

وكان من جراء ذلك حدوث خلل فى توازن طاقة الجسم، بين ما يحصل عليه الانسان من طعام وشراب، وبين ما يخرجه الانسان خلال عمليات الاخراج والتى نعرفها جميعاً، وخاصة ما يتم فى صورة حركة ونشاط، ومن

هنا برزت على ساحة مشكلة أمراض قلة الحركة، والتى أهمها السمنة، وزيادة نسبة الكوليسترول فى الدم والتى تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم.

لقد بات واضحاً وشئ مسلم به أن قلة الحركة تعنى المزيد من المشكلات الصحية المرتبطة بالانسان، إذا انها المصدر الرئيسى للكثير من الامراض التى ظهرت فى الفترة الاخيرة، مثل امراض القلب والاوعية الدموية وأمراض الكلى والسكر.

لقد أصبحت ممارسة التمرينات البدنية أو أى من الانشطة الرياضية ضرورة من ضروريات التربية الحديثة، حتى يتحقق للفرد التربية المتكاملة من جميع النواحى الفعلية والبدنية والاجتماعية والصحية، فاللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضى لم تعد مقصورة على فئة معينة أو جنس بعينه، زو سن معين، فحسب بل أصبحت عملية مهمة لكل فرد منا يبغى الصحة والسلامة وتنمية الاتجاهات ازاء توفير المناخ السليم والخدمات والرعاية البدنية الصحيحة لكل فرد من أفراد المجتمع لأجل اعداد اجيال قوية مفعمة بالصحة والحيوية.

ولذلك وحتى نستطيع أن تقوم بعمل ما، يجب أن يكون جسمك قادر على أداء هذا العمل، وحتى تحصل على هذه القدرة يجب ان تتدرب على اداء كيفية اتمام هذا العمل، حتى تكتسب هذه الصفة التى نقول عنها اللياقة البدنية.

ولكن فى هذا العدد مجموعة من التساؤلات التالية والتى تطرح نفسها فى هذا الشأن.

- ما هى اللياقة البدنية.
- لماذا اللياقة البدنية.
- هل التدريب وحده يقدر على ان يصل بك إلى هذه اللياقة؟
- وهذا التدريب – كيف يجب أن يكون؟
- وهل يمكن قياس اللياقة البدنية ومعرفة مدى اكتمالها؟

علامات استفهام تحدد الاجابة عليها ملامح الطريق إلى الصحة، وكذلك القدرة على اداء كافة انواع المجهود العضلى.

بصفة عامة:

إنها ملامح اللياقة البدنية التى يبحث عنها كل منا ممارس أو لاعب...، وكل انسان فى كفاحه اليومى مع الحياة.

وسوف نحاول هنا ان تجاوب على هذه التساؤلات وحتى نبين – للقارئ العزيز أهمية اللياقة البدنية فى حياتنا اليومية.

إن التقدم فى السن فى شئ لابد منه وحقيقة لا نستطيع تجاهلها إلا أن الاجسام المختلفة تتباين فى تقدمها فى السن بسرعات مختلفة إلا أنه يمكن لطاقة الاحتمال أن تتحسن حتى الوصول إلى منتصف العمر. إن القوة الجسمية عموماً تصل إلى حدها الاقصى فى اواخر سن العشرين وبالتالى فإن السرعة فى الحركة تكون متطورة جداً عند الشباب.

إن الحياة فى المدينة قد سببت تدهوراً عاماً فى كل أجهزة الجسم وليس فقط فى الجهاز العضلى بينما يمكن التمرين البدنى للفرد من إيقاف وحتى إضعاف ذلك التدهور وإستغلال القدرة الكامنة فى حسمه، وذلك من خلال اللياقة البدنية.

إن المحافظة على اللياقة البدنية تهتم بشكل رئيسى بالجهاز العضلى وتأثير غير المباشر على الأجهزة الاخرى ومن المستحيل اختيار جهاز معين فى الجسم والقول أنه أهم من أى جهاز آخر. إن الجهاز العضلى والجهاز الهضمى والجهاز العصبى ونظام الغدد والدورة الدموية هى كلها مرتبطة ببعضها الآخر بحيث أن كل منها يؤثر فى الآخر.

بالإضافة إلى ذلك فإن التطور والنمو فى أى مجال يعتمدان أولاً وأخيراً على النشاط بحيث أنه إذا انتزعت النشاط من الحياة، حتى الحياة اليومية فإنك تصاب بالضعف فى جسمك ومهامك. إذ يجب على العضلات ان تنمو وتتطور وتستمر فى نموها وإلا فإن تأثير عدم استخدامها ونشاطها يكون محسوساً فى كل انحاء العضو الجسدى. إن العضلات تنمو وتبقى قوية فقط فى حال استخدامها واستعمالها، ومن المهم أن نتذكر أن القلب أيضاً يتكون من عضلة لا إرادية ويمكن تطويره من خلال التمارين العضلية. وعندما

يخضع الانسان لحالة من عدم النشاط كما فى حالة المرض أو يخضع للراحة الكسولة التى توفرها الحياة الحديثة فإنه يدفع ثمن ذلك الانخفاض فى فعاليته فى كل جزء من كيانه ووجوده .

وفى هذا الصدد قام أحد المختصين بالاعضاء الجسدية بتلخيص جوهر الرشاقة البدنية كالتالى:

١- بناء جسم متحرر من الامراض.

٢- نمو فى العضلات والقلب والرئتان يسمح باعطاء قوة وسرعة ورشاقة وقدرة احتمال للقيام بمهام الحياة بسهولة.

٣- وجود عقل متنبه ومتحرر من القلق والخوف والتوتر والذى يمكنه الاسترخاء بسهولة عندما يسمح الظرف بذلك وبسرعة كبيرة تهيئة للقيام بالمهام التالية.

٤- وجود روح لا تشعر بالانانية من حيث ارتباطها بعمل هام بل تشعر بأنها جزء مهم من ذلك العمل.

ماذا عن اللياقة البدنية؟

What about the Physical Fitness

تعتبر اللياقة البدنية أحد الركائز الاساسية التى تتأسس عليها صحة الكائن البشرى، وتعزيز حمايته من أمراض العصر، فهى إحدى الركائز الهامة التى تعين الفرد على مقابلة وتحقيق متطلبات الحياة اليومية، والنجاح مهنياً، واجتماعياً، ورياضياً، الأمر الذى يكفل زيادة معدلات إنتاجية، مع تطوير قدرة هذا الكائن البشرى (الانسان) لخدمة بلاده أوقات السلم والحرب.

فاللياقة تعنى السبيل الأمثل إلى تحقيق أعلى درجة من موفور الصحة العضوية، مع تحقيق أوفر قدر من التوافق والحيوية.

وتعرف اللياقة البدنية بأنهاتلك الامكانيات البشرية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الانشطة التي تتطلب جهداً عضلياً، ويعتبر الفرد ونوع وشدة المجهود جانباً واحداً من اللياثة الشاملة، والتي تعني تطوراً عضوياً سليماً ومهارة حركية وقدره علي أداء عمل بدني ما كلف بۂ الفرد، وذلك بكفاءة بيولوجية عالية.

واجرائياً تعرف اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد علي أداء نشاط بدني بمستوي يتحدد بما يمتلكه الفرد من صفات بدنية.

لماذا اللياقة البدنية مهمة

Why the Physical Fitness Importan?

بنظرة واقعية إلى الأفراد الكبار والصغار، والفتيان والفتيات، كذلك الشباب والشابات، نجد ان التغيرات الحضارية، كما أوضحنا فى المقدمة، وأصبحت تشكل لهم معاناة حقيقة من حيث اختصار حجم العمل، الذى يقومون به، مع زيادة وقت الفراغ والراحة الأمر الذى جعلهم اكثر عرضة للإصابة مع عدم قدرتهم على تحمل أى اصابة حتى لو كانت طفيفة، وكذلك تعرضهم وعدم تهيئتهم للإصابة بالعديد من الامراض على رأسها امراض القلب والاوعية الدموية والتوتر الضغط العصبى.

هذا ولقد اشارت عدد كبير من الدراسات والبحوث الحديثة، فى شتى البلدان والاقطار العربية والدول المتقدمة، إلى أن نمط الحياة العصرية أدى إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية وزيادة الوزن، وقلة النشاط كما أدى هذا الأمر إلى اكتساب العديد من الشباب والشابات لعادات سيئة وعادات سلبية كالتدخين، والميل إلى الاسترخاء، ومشاهدة التليفزيون وأفلام الفيديو لساعات طويلة، هذا بالاضافة إلى عدد أخر من الدراسات التجريبية، والتى اشارت مجمل نتائجها إلى الأثر السلبى لضعف اللياقة البدنية للشباب، على تحصيلهم الدراسى وأدائهم الاكاديمى.

لذا كان لابد للياقة البدنية أن تأخذ المكان اللائق باعتبارها وسيلة إلى غاية نبيلة هى سلامة الفرد ككل، ليكون فرداً متكاملاً بدنياً وبيولوجياً، من خلال العناية باللياقة البدنية والتى أصبحت أمراً ملحاً خاصة، بعد أن شهد العصر الحالى تغيرات سريعة أدت إلى اختصار حجم العمل وزيادة وقت الفراغ.

كيف تكتسب اللياقة البدنية

How to gain's the Physical Fitness

كما سبق الاشارة إلى أن اللياقة البدنية تعنى مقدرة الفرد على إتمام أو القيام بعمل بدنى معين كلف به، وهى كما نعرف جميعاً صفة تكتسب بالمداومة والاستمرار، وهو ما نطلق عليه التدريب أو الذى يمكن أن يؤتى ثماره عن طريقتين:

أولاً: التدريب يؤدى إلى تغيرات محددة ومعينة ومحسوبة إلى ديناميكية الكثير من أجهزة الجسم ووظائفه الفسيولوجية.

وعادة ما تكون أهم هذه التغيرات فى الجهاز الدورى والجهاز التنفسى، وعموماً فإن هذه التغيرات تحدث بصرف النظر عن نوع وطريقة ممارسة هذا التدريب، وعندما تحدث فإنها تؤدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة، وهذا ما يمكن ان نسميه اللياقة البدنية العامة.

ثانياً: يؤدى مزاولة التدريب إلى احدث تطورات أخرى فى الجهاز العضلى والعصبى والمفصلى تجعل الفرد يكتسب مهارات خاصة تساعده على أن يكون لأئقاً لممارسة نوع معين من النشاط البدنى، وهذه المهارات والقدرات هى ما نسميه بالمهارات الاساسية للاعب.

واللياقة البدنية تكتسب أساساً بالتدريب، ولكن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر فى تنمية اللياقة والمحافظة عليها وأهم هذه العوامل هى:

- السن.

- البناء الجسمى.

- التغذية.

- الحالة الصحية العامة.

- إصابة الفرد بأمراض وراثية أو مكتسبة.

ولقد كانت هناك ومازالت دراسات مستفيضة فى طرق الوصول إلى درجات عالية من الخصائص البدنية والمحافظة عليها، وكل هذه الطرق وإن أختلفت فى التفاصيل، الا انها تتم بطرق ثابتة.

فالقوة تكتسب بالتمرين مع مقاومة كبيرة والتحمل يكتسب بالتدريب لفترات طويلة ولكن بأقصى معدل، وعن المهارة، نجدها تكتسب بالتكرار والمرونة تكتسب بالتدريب مع استعمال اقصى حد ممكن من الطرق التى شحح بها المفاصل.

والتدريب يجب أن يكون منتظماً وباستمرار، أقل مستمراً بانتظام، فهو كالأكل والشرب للياقة البدنية فبدون تدريب لا توجد لياقة بدنية.

ولكى يصل كل منا إلى مستوى عال من اللياقة، فلابد أن يكون ذلك من خلال ضمان دوام المران الطويل والمنتظم والمستمر، حيث إذ انقطع اى منا عن المران لفترة، حتى لو كانت قصيرة فإنه يفقد كثيراً من لياقته الدنية.

ويحتاج لاستعادة هذه اللياقة إلى بذل الكثير من الجهد والعرق وينطبق هذا الكلام على خصائص اللياقة البدنية فيما عدا المهارة بالطبع والتى يصعب نقدها مهام طالت مدة الانقطاع عن التدريب لأن هذه الصفة تنمو بدرجات وتعتمد على اللياقة الذهنية إلى درجة كبيرة، وذلك أثناء تخزينها فى المخزن الحركى، وهو موضوع يطول شرحه وليس هذا بمجاله.

ما هو الحد الذي يجب أن تملكه من اللياقة البدنية

قد تكون نسيت ما هو الشعور بالنشاط واللياقة البدنية؟ أو ربما لا تملك القدر المناسب من اللياقة البدنية؟ إذا كان سنك تحت الستين سنة وفوق ١٥ سنة يجب أن تفحص مدى امتلاك للياقة البدنية، وذلك من خلال اتباع الارشادات التالية:

١ - هل أنت مسترخ؟

• نم على ظهرك وارفع ركبتيك ودع ذراعيك بجانب جسدك ودع جسمك يسترخى. عندها يجب أن يكون ظهرك مسطحاً فوق أرض الغرفة وفى حالة فراغ بين ظهرك وأرض الغرفة يعود ذلك لوجود بعض التوتر العصبى.

• إفحص تنفسك فى ظل هذا الوضع الجسمى، بحيث تضع أصبعك بخفة فوق معدتك وعندما تتنفس بحركة استنشاق الهواء إلى الداخل يجب أن يكون اتجاه حركة معدتك إلى الخارج وليس إلى الداخل أما اذا تنفست دون تحريك البطن فإن ذلك قد يسبب توتراً عصبياً لا ضرورة له.

٢- ما هو معدل سرعة نبض قلبك؟

أ- اجلس دون حراك بضعة دقائق ثم دع أحداً يقيس معدل نبض قلبك لمدة ١٥ ثانية واضرب عدد النبضات بالرقم ٤ للحصول على معدل النبض فى الدقيقة الواحدة. لا تقوم بتعداد نبضك بنفسك لأن ذلك يجعل نبضك

أسرع منه فى وضع الجلوس ، قف بعد ذلك وأعد تعداد النبض للمرة الثانية بواسطة شخص آخر فى ذلك الوضع يجب أن يكون النبض اسرع منه فى حالةل الجلوس أسرع منه فى حالة الجلوس ولكن ليس أكثر من ٢٤ نبضة فى الدقيقة. بعد الوقوف لحوالى دقيقتين يجب أن يعود نبض قلبلك إلى ١٢ نبضة فى الدقيقة أكثر من معدل النبض فى وضع الجلوس.

ب- الآن قم باجراء بعض التمارين. أحد هذه التمارين يتضمن رفع قدمك إلى الكرسى وإنزالها ثانية حوالى عشر مرات. ألا أن ذلك التمرين لا يجب أن يرفع نبض قلبك لأكثر من ٣٦ نبضة أكثر من معدل سرعته فى وضع الجلوس. أخيراً أجلس وتابع إدراك كم من الوقت يتطلب عودة نبضك إلى سرعنه الاصلية فإذا كان ذلك الوقت هو أقل من دقيقة عندها لا داع للقلق. إلا أنه فى حالة حدوث نبض سريع عند التمرين ووقت طويل لعودة النبض إلى سرعته الطبيعية يجب عندها أن تفحص نشاط قلبك وضغط دمك. أما معدل النبض الأساسى فهو ليس مهماً بشكل أساسى بحيث يتراوح بين ٥٠ نبضة و٤٨ نبضة فى الدقيقة الواحدة.

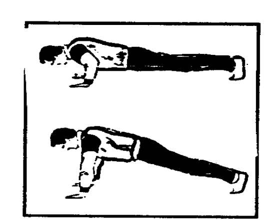
٣- ما هي قدرتك علي التوازن

• قف بحيث نتلاصق قدميك وتلتصق ذراعيك بجانبيك. اغمض عينيك ثم ارفع إحدى ركبتيك. يجب عندها أن تكون قادراً على الوقت مثل الطائر (الأعمى) لمدة ١٥ ثانية دون تقع. وإذا لم يكن بمقدورك فعل ذلك فإن ذلك يشير إلى خلل إما فى اعصابك أو فى عضلاتك أو فى عضو التوازن الجسمى الموجود فى اذنك.

٤ - كم هو وزنك؟

• إذا استثنينا حالة محاولتك تخفيض وزنك عمداً فإن وزنك يجب أن يبقى ثابتاً مع تغير طفيف من أسبوع إلى آخر، أما إذا كان وزنك يزيد ببطء أو يخف ببطء قد تكون عندها مريضاً بعض الشئ. قد تود لاحقاً معرفة ما إذا كان للتمرين الجسمى أى تأثير ليس بطفيف بل يمكن قياسه بحيث يمكنك تسجيل معدل سرعة نبض القلب فى البند (٢) فى بداية التمرين وتعود إلى قياسه مرة أخرى فى نهاية الشهر.

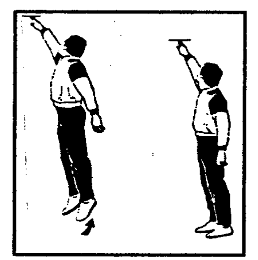
يجب أن تتحقق عما إذا كان بإمكانك ممارسة حركة إسناد الجسم إلى الارض باليدين ثم رفعه ثانية كما فى الرسم (١) (تمرين الدفع لأعلى باليدين) وإذا شعرت بنشاط يمكن أن تحاول ممارسة تمرين حركة القفز القوى كما هو الرسم (٢) والتى تشكل فى ذاتها دليلاً جيداً على مقدرتك الجسدية العامة. كذلك قم بقياس أية تحسينات تحدث لجسمك خلال برنامج تمرينات اللياقة البدنية.



شكل رقم (١)
حركات إسناد الجسم إلي الأرض بواسطة اليدين وإعادة رفعه عليهما Press Ups

تأكد من السماح لجسمك بالنزول إى أقصى حد ممكن إلا أنه يجب الا تدع صدرك يطأ الأرض وحافظ على وضع الجسد كخط مستقيم أو على استقامة الجسم طوال ممارسة هذه الحركة.

لا تشعر أنه يتوجب عليك تطبيق القياسات. إلا أن بعض النساء يودون ذلكوإذا لم تشعر أنت بحاجة إلى القياس لا تفعل ولا تهتم فأهم عامل هو أن تشعر بتحسن ورغبة فى ممارسة التمرين. وإذا توجب عليك تسجيل أى شئ عندها يمكن تسجيل مختلف الحركات التى تمارسها بحيث تجمع سجل للحركات أو التمرينات البدنية يمكن أن تستخدمه فى المستقبل فى تخطيط برنامج للياقة البدنية.



شكل رقم (٢)
القدرة علي الوثب Power Jumps

إمسك بقطعة من الطباشير بين أصابعك ثم اقفز فى وضع الوقوف بحيث تسجل قطعة الطباشير علامة فى الحد الأقصى الذى يمكن أن تصل إليه فى قفزتك بعد ذلك امدد جسدك إلى أعلى دون أن تترك الأرض وبعدها حاول قياس المسافة بين النقطتين: علامة الطباشير الأولى والحركة الثانية.

كيف تحصل على اللياقة البدنية؟

هنالك طرق عديدة للوصول وليس هنالك نظام واحد ويجب عليك أن تكتشف ما هو الطريق الأفضل الذى يناسبك ويحقق لك لياقتك البدنية، إلا أن كل الطرق تتطلب ممارسة نظامية متناسقة وانضباطية، وليست هنالك طريقة تناسب الكسل وبعض تلك الطرق تتطلب أجهزة معينة والبعض الآخر لا يتطلب أكثر من الإرادة والعزم والتصميم.

رياضة المشي

إن رياضة المشى ربما هى أهم التمرينات وأغناها والمشى السريع يمكن أن يتم فى شوارع المدينة وهو لا يكلف كثيراً. وإذا عدنا إلى زمان ليس ببعيد نجد أن رياضة المشى فى فترة بعد ظهر يوم الجمعة كانت تشكل جزءاً من نمط الحياة عدن الناس، وقد جاء الانحدار فى ممارسة هذه الرياضة ليشكل ظاهرة فى حد ذاته. وإذا كانت أرصفة الطرقات تزعجك يمكن أن تمضى رحلة فى الضواحى وإذا كنت تشعر بالملل حاول الالتحاق بالنوادى والجمعيات وبالتحديد نوادى الرياضة بحيث تمارس فيها بعض الحركات الرياضية. ليس من الضرورى المشى لمسافة طويلة لاستخراج منافع المشى بل ربما لمسافة قصيرة. ويمكنك فى حال امتلاك سيارة ان تسغنى عن استعمالها ليوم أو لآخر وقد تجد انك تصل إلى نقطتك اسرع بواسطة المشى.

كذلك يمكنك أن تستغنى عن المصعد وتتسلق السلالم حيث يشكل ذلك أفضل تمرين شاق، ويمكن للمشى أن يكون طريقة ممتازة لتخفيض التوتر العصبى.

رياضة الركض (الجري)

أما رياضة الركض فهى رياضة ضرورية ومتوجبة لكل برامج التمارين البدنية المتقدمة. وكل الرياضيين بما فيهم السباحين والمصارعين وأبطال التجديف يدخلون رياضة الركض ضمن برامج تمارينهم. كذلك الأمر فإن اللياقة البدنية وطاقة الاحتمال فى الجسم هما شيئان متلازمان ويتوجب أن يزيد الرياضى من طاقته على احتمال مشقات التمارين وبكلام آخر يجب أن يصبح ضخ الدم فى قلبك جيداً بواسطة التمريم. ورياضة الركض هى أفضل طريقة لتحسين طاقة الإنسان الرياضى على الاحتمال وبدون أى جهد كبير يمكن للركض أن يساعد كثيراً فى إطلاق إفراز العرق من الجسم. ولا ضرورة لأن تشعر بالحماقة عندما يسخر منك جيرانك وهم يشاهدونك تركض فى أول الأمر لأنهم فى الحقيقة يحسدونك. وما هو أكثر إثارة للاهتمام هو الركض فى التلال الريفية ومع جداول الانهار وفى قلب الغابات التى أيضاً تشكل رياضة شاقة تجلب إليك الاتصال الحميم بالطبيعة الذى يشكل فى ذاته عنصر وحى واسترخاء. وفى الطبيعة قد تعود لرؤية قطر الندى فوق الاعشاب وتسمع تغريد العصافير وتحس بارتطام الريح الباردة قليلاً بخديك وهذه كلها ليست بأشياء تافهة بالنسبة للإنسان.

وبعد أن تقوم بإجراء كل تلك التمارين فى آلة جسمك يجب أن تبدأ عندها بتنويع سرعة تنفيذ تلك التمارين بحيث تتراوح بين المشى والهرولة والركض السريع وحتى ترنح الجسد بالتعلق بأغصان الاشجار من وقت لآخر. وإذا لم تستطع الذهاب إلى الريف واقتصرت تمارينك على أرصفة شوارع المدينة لا تيأس لأنك قادر على الاستمتاع بجولتك حول المدينة بالإرادة والروح.

الركض أو الجري الخفيف

• إما رياضة الهرولة أو الركض الخفيف *Jogging* فيبدو أنها ليست فى طور الانقراض إلا أنه يجب أن يكون الانسان حذراً فى هذا المجال فليس كل شخص مؤهل لممارسة رياضة الهرولة وقد لا يتمكن الكثيرون من ممارسى تلك الرياضة من دخول سباق الماراثون (سباق الهرولة) ويجب أن ندرك بأن هنالك ثلاثة أنواع من الأجسام – أولاً: الجسم البدنى الملئ بالدهن. وثانياً: الجسم النحيف العظمى، وثالثاً: الجسم العضلى الممتلئ بالعضلات ويكون تكوين بنية الجسم مختلفاً بين مختلف البشر لكنها كلها تقع ضمن تلك العناصر الثلاث. وهكذا فإن الذين يملكون أجسام نحيفة يخضعون اجسامهم لقدر أقل من الجهد وطاقة قليلة للاحتمال لأنهم يخسرون طاقتهم البدنية بسهولة أكثر من الأجسام الأخرى، لذلك فإن أفضل ما يناسبهم هو الركض لمسافات طويلة. أما أولئك الذين يملكون أجسام بدينة (مليئة بالدهن) فإنهم يركضون بسهولة ويحافظون على طاقتهم الحرارية أيضاً بسهولة أكبر وهذه الاسجاد مناسبة جداً للسباحة وللسباحة مسافات طويلة. أما بالنسبة لاحتمالات النجاح فى معظم أنواع الرياضة فذلك يتطلب وجود درجة عالية من التكوين العضلى للجسم ويجب أن نتذكر أن الانسان يجب أن يمتلك اللياقة البدنية ليتمكن من ممارسة الهرولة. ويجب على ممارس هذه الرياضة أن يقوى مفاصله وركبتيه وكاحليه وأن يمشى بخطوات قصيرة ومرنة ويجب ألا يهرول الشخص بتثاقل بحيث يحدث التوتر الجسدى فى كل أنحاء الجسم من القدمين إلى الركبتين والورك والظهر وهكذا يمكن ممارسة مزيج من المشى السريع والهرولة بخطوات قصيرة وذلك مناسب لمعظم الناس.

رياضة الوثب

• أما رياضة الوثب فهى منسية ولكن هى تساعد كثيراً على تملك اللياقة البدنية وكذلك هى رياضة المئة التى تتلخص بالركض وقوفاً أى الركض الثابت الموقع دون التحرك لمسافات بأن يركض الشخص وقوفاً بحيث تلمس اليدان الركبتين والاستمرار لذلك حتى العد للرقم مئة.

رياضة الدراجة الهوائية

• وإذا كنت مستعداً لاقتحام الطرقات المكتظة بالسيارات فإن رياضة التنقل بالدراجة الهوائية *Bicycle* هى الوسيلة المفضلة لحيازة اللياقة البدنية والاحتفاظ بها وفى هذا المجال وفى نطاق الصحة العامة يجب الأخذ بعين الاعتبار بناء ممرات خاصة لممارسى هذه الرياضة.

رياضة الآلات الخاصة

• وإذا كان بإمكان الشخص تحمل التكاليف المالية فهنالك آلات خاصة لممارسة رياضات معينة مثل الدراجة الثابتة داخل المنزل والتجديف الآلى وغيرها من الآلات الخاصة بتخفيض الوزن وغيرها.

الرياضة اليومية

• وعلى الرغم من بعض الانتقادات فإن الرياضة التى تسمى الرياضة اليومية *Daily Dozen* التى تتمثل فى حركات جمباز خفيفة هى وسيلة

ممتازة للتمرين والحيازة على اللياقة البدنية وكذلك فإن ترافق الموسيقى مع حركات الجمباز تجلب مزيداً من المتعة الرياضية ويمكن أن تشمل مزيداً من الجهد ويمكن اتباع البرامج التلفزيونية المختصة بالتمارين الرياضية. ومن حيث ترافق الموسيقى مع الحركات الرياضية قد تبدو الموسيقى سريعة بالنسبة للحركات الجمبازية التى قد تبدو عندها معقدة لذلك يجب ألا يتسرع أو يسرع الانسان فى ممارسة التمارين بسرعة بل يجب أن يكون هادئاً ويتحرك ببطء. وتتمثل تلك الحركات بتقليص وارتخاء العضلات والمفاصل وتحريكهم فى المدى الذى يمكن أن يصلوا إليه وأن تكون تلك الحركات لينة وقوية. والقوة ناتجة عن مقاومة خارجية لتحريك العضلات مثل رفع الاشياء الثقيلة أو رفع قطع الأثاث داخل المنزل وحتى مقاومة الجسم نفسه والعضلات المتقابلة بحيث تزداد القوة مع ازدياد المقاومة. وهنالك إثباتات تظهر أن تقليص العضلة لمدة ست ثوان تساعد على المحافظة على مستويات محددة من القوة لدى العضلات.

السباحة

• أما السباحة فمرتبتها عالية فى لائحة الألعاب الرياضية التى تساعد الانسان على امتلاك اللياقة البدنية والمحافظة عليها والسباحة حرفة ترافقنا مدى العمر وأولئك الذين لا يتقنون السباحة. يفتقدون ذلك الإحساس بالحركة والخفة التى توفرها السباحة فى الماء. والسباحة هى وسيلة نشطة للمحافظة على اللياقة البدنية وهى أيضاً مثيرة ومسلية وتبث روح التحدى والمنافسة فى الانسان. وإذا لا يمكنك السباحة – وحتى لو كنت فى أواخر منتصف عمرك– لا يكون الوقت متأخراً لتعلم تلك الرياضة وتذكر أن ما من أحد قد يسخر منك فى بداية تعلمك للسباحة بل سوف يعجبون بشجاعتك.

ممارسة الالعاب

• إن الناس يمارسون بعض أنواع الالعاب ربما للتسلية والمتعة إلا أنه يمكن أيضاً ممارسة تلك الالعاب لامتلاك اللياقة البدنية ولكن يجب أن يكون الانسان ممتلكاً لحد معين من اللياقة البدنية قبل ممارسة الالعاب وهذه الالعاب هى إلى جانب كرة القدم، كرة الطاولة وتنس الريشة (بدمنتون) ولعبة الاسكواش *Squash* وكرة اليد والغولف وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة المضرب .. ألخ، وكلها توفر فرصة لامتلاك لياقة بدنية لدى أكثرية الناس.

التمارين الرياضية

• إن ممارسة التمارين الرياضية فى الهواء النقى الطلق وتحت نور الشمس ووسط الطبيعة مثل الجبال والشواطئ هى أفضل ما يمكن أن يفعله الانسان فى إطار اللياقة البدنية لأن الاتصال مع الطبيعة هو تجربة لا تنسى لا يجوز عليها قاطن المدن. لذلك يجب على الانسان أن يستغل أى فرصة ممكنة لممارسة تمارينه فى الهواء النقى الطلق وفى هذا الإطار يمكننا أن نقول أن العمل فى الحديقة حول المنزل وأى عمل يدوى فى خارج المنزل أو داخله هو قيم جداً فالعمل اليدوى يعطى للإنسان نوعاً من الكرامة الذاتية خاصة إذا ما تحمل عبء الاعمال المنزلية لوقت ما ومنها التسوق وترتيب الأثاث داخل المنزل.

هنالك الكثير من المنظمات التى تساعد الشخص الذى يقطن فى المدينة على الذهاب الى المناطق الريفية والبحيرات والانهار والطرقات الجبلية منها

مثلاً بواسطة المراكب النهرية والتزحلق في الجبال والمخيمات الكشفية ويجب على الانسان أن يكون دقيقاً في اختيار برنامج التسلية الذي يناسبه.

كذلك تذكر ان الركض والمشي يساعدان على إثارة العمل الفكري الذي يعد نشاطاً في حد ذاته يؤدي إلى القدرة على تركيز الفكر وتشغيل الدماغ.

كيف تخطط برنامج تمارينك الجسمية

• إن اللياقة هي لياقة جسمية وعقلية واجتماعية في وقت واحد لأنه بواسطتها يمكن أن تشعر بتحسن في حياتك من حيث السعادة والاكتفاء والرضى ونشدد هنا مرة أخرى على أنه ليس من السهل امتلاك اللياقة فالطريق إليها خاصة بعد أن تكون قد فقدتها هي طريق مليئة بالجهد. إلا أنه مع تزايد فعاليتك في هذا المجال يتقلص خصرك وينخفض معدل سعرة نبضك إلى مستوى ثابت وقوي وسوف تقدر جداً صعوبات تلك البداية والآلام التي قد تسببها لك عندما تجد صعوبة في تسلق سلم المنزل بعد ممارسة الركض لأول مرة منذ عشر سنوات! لذلك يجب أن تبدأ ببطء وهدوء دون إجهاد نفسك، وحتى حركة مد الجسم بكل عضلاته عند الاستيقاظ من النوم يمكن أن تكون ممتعة لك في بداية الطريق ويكون أفضل ممارسة بضعة تمارين خفيفة بعد خروجك من السرير في الصباح.

وإليك نوع الخطة التي يمكنك أن تبدأ بها والتي يمكنك أن تكيفها مع وضعك الذاتي:

نهار السبت: المشي لمسافة ميل واحد.

نهار الأحد: اخرج من الباص قبل الوصول إلى محطتك وامشى إلى مدرستك أو مكان عملك.

نهار الاثنين: تسلق سلم المنزل ولا تستعمل المصعد.

نهار الثلاثاء: تمهل فى تناول الطعام.

نهار الاربعاء: قم بزيارة لمقر بركة السباحة المحلية.

نهار الخميس: قم بتنظيف المنزل بطريقة تجعل منها تمريناً رياضياً وبعد ذلك خذ حماماً وإسترخى قليلاً.

نهار الجمعة: هذا النهار هو للمشى الطويل فى الريف أو العمل فى حديقة المنزل.

عوامل مساعدة للحصول علي اللياقة البدنية

إحتياطات الأمان

- إذا كنت فى المرحلة الأولية أى فى بداية تمارين اللياقة، حاول أن تكون تمارينك مثل حمام الشمس بكل مراحله من التعرض الكامل حتى الحماية الجزئية بمعنى أن تأتى تمارينك الجسمية بمراحل متطورة تدريجياً بحيث يزداد الجهد تدريجياً مع كل حركة وعندما تبدأ يجب عليك أن تأخذ الملاحظات التالية فى عين الاعتبار:
- يجب دائماً أن تبدأ تمارينك بتهيئة الجسم بواسطة التمدد قليلاً قبل ممارسة أى حركة وكذلك عدم البدء بالبرنامج قبل هدوء الجسم مرة أخرى وبكلام

آخر هيئ جسمك ببطء وقم بتهدئته تدريجياً لتصل إلى مرحلة ما قبل ممارسة التمارين.

- يجب أن تتجنب تقوس ظهرك بحدة فى كل تمارينك الجسمية.
- ابتعد عن التمارين الحادة التى تشمل تمايل الرأس *Head Rolling*.
- كن يقظاً عند ممارسة حركات الاستدارة لأن النصف الأعلى من الجسد خاصة الرأس ثقيل جداً ولا تدع سرعة حركتك تزيد من تمدد مفاصلك خاصة مفاصل الظهر لذلك فإن تمرين كل المفاصل يجب أن يكون ناعماً وهادئاً وسهلاً.
- لا ترفع ساقيك الاثنتين معاً وأنت فى وضعية الجلوس.
- لا تمارس حركة الجلوس المنتصب (أو الانتصاب فى وضعية الجلوس *Sit-Up*) إلا إذا كانت الركبتين منحنتين قليلاً.
- لا تمارس حركة جلوس القرصفاء عندما تكون الركبتان مضغوطتان ونفذ وضعية الجلوس فقط وكأنك تجلس على كرسى.
- لا تتوقف عن التنفس ولو لحظة واحدة خلال ممارستك التمارين.
- عندما يهدأ جسمك بعد ممارسة التمرينات مدد عضلاتك التى خضعت للضغط الجسدى خلال التمرين وذلك لبضعة ثوان.
- إذا كنت تنوى الالتحاق بمدرسة للرياضة تأكد أولاً من مؤهلات المدرب.
- بعد التحاقك بالمدرسة قم بممارسة التمارين التى تملى عليك وفقاً لما يناسبك خاصة بالسرعة التى تناسبك ولا تدخل فى إطار المنافسة مع زملائك.

• بعد تنتفيذ هذا البرنامج قد تخسر بعضاً من وزنك أو حتى تصاب ببعض الكدمات لكن ذلك لا يجب أن يؤثر عليك.

الاسترخاء *Relaxtion*

• إن أحد المعوقات المهمة للحياة الحديثة المعقدة هو الضغط النفسى على الانسان. لذلك بأن الضغط النفسى وتناول الوجبات الغذائية المليئة وممارسة التمارين الرياضية فى ظل الوضعين السابقين يؤديان إلى حدوث مشاكل فى نشاط دوران الدم فى القلب، لذلك يجب أن يتعلم كيف تحقق الاسترخاء. والبداية نحو الاسترخاء هى ألا تحمل أية هموم لا علاقة لها بعالمك الخاص على الصحة وعندما تشعر أنك عصبى وبالنرفزة توقف عن ممارسة العمل الذى تقوم به وقم بعمل آخر.

• كذلك فإن النوم السليم هو شئ مهم للمحافظة على الصحة الجيدة، ومتطلبات النوم تختلف عند مختلف الاشخاص، ففى بعض الأحيان يمكن التغلب على الأرق أو عدم القدرة على النوم بالخروج من السر ير وممارسة عمل ما وليس بالجلوس والتفكير داخل السرير والخوف من عدم القدرة على النوم. وإذا كانت مشكلة عدم القدرة على النوم مزمنة عندك يجب عندها استشارة الطبيب.

• كذلك يجب أن تكون متنبهاً عند السفر لأنه يمكن للسفر أو حتى الرحلة لمسافة طويلة أن تكون متعبة لذلك لا يجب أن يكثر الانسان من السفر خاصة فى أوقات الازدحام وحاول دائماً أن تذهب فى عطلة. حتى رحلة الذهاب من المنزل إلى العمل يمكن أن تكون متعبة فى حالات

الازدحام. هنالك بعض الاشخاص الذين يحصلون على الاسترخاء بواسطة السفر فى أيام العطلة أى ليس السفر فى إطار العمل خاصة إذا كان السفر إلى بلد آخر وهنالك آخرون يمضون عطلتهم فى مكان ما قرب البحر أو فى المناطق الريفية بحيث يسهلون أمورهم ومواضيع القلق عندهم ويعطون فرصة لدماغهم بالتقاط انفاسه وربما تكون العطلة خلال فصل الشتاء ممتعة إلى أبعد الحدود وأفضل من العطلة الصيفية.

الوجبة الغذائية *Males*

• لا توجد قاعدة فى هذا المجال لأنه يجب الأخذ بعين الاعتبار الرغبات الذاتية بمعنى ما يحب الانسان من الطعام وما لا يحبه، والوجبة الغذائية الجيدة هى تلك التى تطفئ نار الجوع، والاطعمة المليئة بالبروتين مثل اللحوم والحليب والبيض والسمك والأجبان تساعد على بناء الجسم، أما الاطعمة التى تحمل عناصر الكربوهيدرات مثل السكر والخبز والبطاطا وغيرها فهى مسؤولة مباشرة عن توليد الطاقة فى الجسم، وكذلك الاطعمة الطبيعية مثل المسكرات والفواكه والخضار الطازجة هى ضرورية للشعور بالراحة الجسمية لأن الكثير من هذه الاطعمة غنية بالفيتامينات التى هى مواد ضرورية للنمو والتغذية الصحية ويمكن فى حال وجود نقص فى هذه المواد عند الانسان أن يكتسبها بالأدوية التى تحتوى على مزيج من الفيتامينات.

• وإذا كنت تود خفض وزنك يجب عليك التخفيف من كمية الاطعمة التى تتناولها ومعظم المراجع فى هذا المجال تتفق فى أنه يجب تخفيض الكمية المتناولة من السكر والمواد النشوية وإذا كنت مصمماً على تخفيض

وزنك فإن النظام الآمن الذى يمكن أن تتبعه هو الأكل الخفيف أو تناول كميات قليلة من الطعام وأن تترك الجسم يعتمد على احتياطاته من المواد التى يحتاج إليها، فالكثير من الدهن الموجود فى جسم الانسان ناتج عن التغذية الفائضة وقلة ممارسة التمارين الرياضية. لذلك يجب على الإنسان أن يحدث توازناً بين متطلبات الجوع التى تفرض تناول الطعام ومتطلبات الجوع التى تفرض تناول الطعام ومتطلبات اللياقة التى تفرض حداً أقصى لكميات الطعام وحداً معيناً من التمارين الجسدية باستخدام نظام تغذية عقلانى ومعتدل لكن دون حرمان النفس مما تحبه كثيراً وفى حال اهتمامك الشديد بموضوع وزنك يمكنك استشارة الطبيب.

• أما مجلس التربية الصحية العالمية فيقترح تناول المزيد من الاطعمة المكونة من الألياف النسيجية فهى تطفئ الجوع ولا تترك مجالاً كبيراً لتناول المواد السكرية والدهنية، والاطعمة المكونة من الألياف أهمها الحبوب المطبوخة مثل الفاصوليا والبازلاء والسبانخ والقمح والذرة والبطاطا والنخالة التى يمكن دمجها مع الحبوب بحيث تكون شفاء من الإمساك لأنه من المستحيل أن يمتلك الانسان الرشاقة البدنية فى حال إعاقة تحرك الأمعاء فى جسمه.

الموانع الأخلاقية اتجاه بعض العادات الغير صحية

• وهنالك موانع أخلاقية ضد تناول الكحول والتدخين ويجب أخذ ذلك فى عين الاعتبار.

• وبغض النظر عن اعتبارات أخرى يمكن القول أن الشخص الذى لا

يدخن ولا يشرب الكحول يمتلك رشاقة بدنية أكثر من الشخص الذى يفعل ذلك. وهنالك إثباتات قوية تقترح وجود صلة بين التدخين بكثرة والإصابة بسرطان الرئة والتهاب الرئتين وغيرها من الأمراض. أما شرب الكحول بكميات مضرة فهو أيضاً غير صحى حيث يمكن للإنسان أن يحتفظ بمستوى منخفض من تناول تلك الكحول التى تعتبر من الاصناف المخدرة للجسم والتى يمكن أن تقود إلى الادمان .

• لذلك تزداد شعبية الأطعمة الطبيعية التى وصفناها سابقاً إلى جانب تناول المزيد من الاعشاب وهى جزء من النمو المتزايد فى الاهتمام البشرى بصحة البيئة والابتعاد عن تناول لحوم الحيوانات والمحافظة على وجودها فى الطبيعة. والناس باتوا اليوم ايضاً يرفضون إضافة مواد الملونة للطعام وتلك التى تعطيه نكهة معينة. ومن ناحية أخرى فإن الوجبة الغذائية التى تستثنى اللحوم هى جذابة ومنعشة للإنسان ويمكن أن يحاول الانسان اتباع تلك الوجبة وعدم رفضها أمام المغريات.

وضع الجسم *Posture*

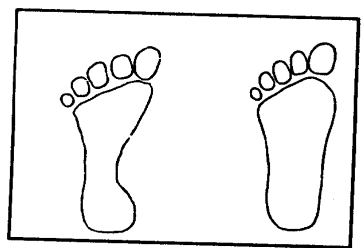
• هذا الموضوع ليس معنى فقط بوقفة الجسم بل معنى ايضاً بالجلوس والحركة والعمل والنوم لأن الوضعية الجيدة للجسم تعنى إيجاد الأوضاع المختلفة التى تكون فعالة وفى بعض الأوقات جمالية. وشئ جيد أن نرى الناس بوضعية جسدية جيدة بكل ما لهذه الكلمة من معنى وكلنا نعرف أن العقل والجسم هما مرتبطان جداً ببعضهما فى هذه الحالة لأن وضع الرأس مرتفعاً ورفع الكتفين ووضعية النهوض والوقف بشكل عام لمواجهة الأمور

ليست فقط حركات ميكانيكية لأننا أيضاً نشعر بتحسن نفسى عندما نقف ناهضين ونتأكد من استقامة الظهر عند الجلوس وعندما نمشى بخطوات قصيرة مرتخية بدلاً من الخطوات التى تعكس اقداماً مسطحة وتكون متثاقلة. ومع ذلك ليس من الضرورى أن نكون متشددين فى هذا المجال بما يشبه المتطلبات البدنية العسكرية، إلا أنه يجب أن يبدو المنظر البدنى للشخص جيداً. وفى غالب الاحيان ما يبدو جيداً يعكس شعوراً جيداً. من ناحية أخرى يجب أن تتذكر أنه عند الجلوس يجب أن تبقى القدمان مرتفعتان جزئياً عن الارض وليس مستحباً ضم الساقين فى وضعية الجلوس.

• إن إدراك وضعية الجسم معنى كثيراً بفعالية حركاتنا كل يوم وعلى مدى النهار بحيث نرفع الرأس عند النهوض ونستخدم الساقين للنهوض بدلاً من اليدين دون أن نسمح بترنح العنق إلى الخلف. وعند الجلوس فى السرير أو عند الخروج والجلوس فى مقعد السيارة نستخدم اسفل الجسد وصولاً إلى تحريك الساقين معاً للتمركز فى الجلوس دون استخدام اليدان لتثبيت الجسم لأن ذلك يشكل عبئاً متزايداً على العمود الفقرى بحيث نحافظ على التوازن العام للجسم.

• إن القدمين هما أساس وضع الجسم، لذلك يجب الاعتناء بهما وفحص الأظافر وتقليمهم على الدوام. ولا يجب البدء بممارسة التمارين الجسدية قبل التأكد من صحة وضع القدمين خاصة بعد إهمالهم لمدة طويلة، ويمكن استشارة الطبيب فى هذا المجال. ويمكن تمرين القدمان خاصة المسطحة منها *Flat Feet* بواسطة التقاط الأشياء بأصابع القدمين والمشى على جوانب القدم. وهنالك اختبار خاص لفحص وضعية القدمين يسمى *Wet Foot Test*

بما يعنى فحص القدمين على أرض الحمام كما فى الشكل (٣) بحيث اذا لم نجد تقوساً ملحوظاً بين الكعب والجزء المستدير من القدم يعنى ذلك أن القدمين هما بحالة الانسطاح *Flat Foot*. ويمكن معالجة الأمر بالعمل فى المنزل والحديقة بأقدام عارية ويمكن الركض والمشى على العشب بأقدام عارية أن يكون لهما تأثيراً مفيداً على كل من الجهاز العضلى والهيكل العظمى للجسم.



الشكل (٤)
فحص وضعية القدمين بالاختبار المائي

الأسنان The Teeth

- إن العناية بالأسنان هى قاعدة أخرى أساسية وهنالك بعض أخصائيى طب الرياضة الذين يقولون بأن الشكاوى التى تصدر الرياضيين مما يسمون بوتر أخيل *Achilles Tendon* (وهو ذلك الوتر العضلى الذى يصل بين العضلات الموجودة فى بطن الساق وعظم القدم). مرتبطة بوجود مرض فى الاسنان. وفى هذا المجال يجب العناية بتنظيفالأسنان بدقة وإخراج ما يحشوها من بقايا الطعام واستخدام فرشاة الأسنان التى لا تضر اللثة التى

يمكن تدليكها. وعندما تزور طبيب الاسنان يجب أن تستشيره فيما خص هذه المقترحات وأن تزوره كل ستة أشهر.

الاغتسال Washing

• أن الشفاء بواسطة الماء يسمى «المعالجة المائية» *Hydro Therapy* وكان قدماء البشر من الأغريق والرومان والمصريين كانوا يشجعون الماء كأحد أساليب المعالجة.

• إن الدش هو أكثر إثارة للجسم من الاستحمام لأن الحمام الساخن كثيراً يمكن أن يكون متعباً وفى بعض الأحيان يحمل نوعاً من الخطورة، وإذا كنت قادراً على الاستمتاع بدش بارد كل صباح افعل ذلك دون أن تجبر نفسك. ويجب المناوبة فى استخدام الماء البارد والماء الساخن فى الدش بعد ممارسة التمارين وهى تعتبر خاتمة كل تدريب على اللياقة البدنية بحيث يتوجب الاغتسال بالدش بعد كل تمرين.

• وأنواع الاغتسال تختلف كثيراً ومنها الاغتسال العادى بالماء والصابون وهناك الاغتسال بالحليب من وقت لآخر أما الحمام التركى (أو حمام البخار الذى يتضمن المرور بغرف مليئة بالبخار تزيد درجات الحرارة فيها من غرفة إلى أخرى يخضع بعدها الشخص للتدليك وفى النهاية لدش بارد) ولكن من الوجهة التقنية البحتة للياقة البدنية يفضل الاغتسال فى حمامات السونا *Sauna Bath* الذى هو ايضاً حمام بالبخار لكنه أقل حدة من الحمام التركى وهو حمام ساخن فى غرفة مليئة بالهواء الجاف استخدم قديماً فى بلاد فنلندا، ويمكن تحضير حمام السونا فى المنزل بعد اتباع التعليمات المحددة.

• ويمكن للشخص المسافر أن يختبر مختلف حمامات البخار المتبعة فى البلدان التى يذهب اليها خاصة فى اليابان وروسيا.

• إن الاغتسال بالدش والاستحمام وحمامات البخار والسباحة والمياه الباردة يمكن فى حال اتباعها يومياً أن تحدث تأثيراً مفيداً للجسد، فالجلد مرتبط جداً بالجهاز العصبى وطرق الاغتسال المختلفة تساعد فى تقوية الجهاز العصبى وإعادة التوازن إليه فضلاً عن التأثير فى كل مهام الجسم.

• إن غسل القدمين بالماء البارد والساخن هو عامل مساعد فى حالة وجود ضعف فى الدورة الدموية أو وجود تقرح (تشقق قوى) فى القدمين. أما حمامات البخار الساخن والماء البارد المضغوط فهى تساعد على تمرين الكدمات التى يصاب بها الجسم وغيرها من الاصابات. أما الملح الانجليزى وغيره من المنتجات العشبية فيمكن أن تؤدى إلى احداث مزيد من النعومة للعضلات ويكون تأثيرها منعشاً، وتدليك الجسم من أعلى إلى أسفل بواسطة الملح خلال الاستحمام فى المغطس يمكن أن يكون منشطاً، كذلك فإن الغطس فى مياه البحر له تأثير خاصة على النظام الكلى للجسم والكثير من الناس يجدون أن الممارسة الدورية للمعالجة بالماء بالطرق التى تحدثنا عنها تؤدى إلى توليد السلوك الهادئ والمتوازن وتحسن من القدرة على النوم. إن غسل العينين أيضاً بالماء البارد والساخن بشكل متناوب يمكن أيضاً أن يكون مساعداً ومع قليل من الخيال يمكنك أن توفر الكثير من المال للتمتع بهذه المعالجات بأن تجعل غرفة حمامك منتجعاً صحياً! والإنسان يكون عارياً خلال الاستحمام بحيث يكون تعريض الجلد للهواء منعشاً ومثيراً لاسترخاء العضلات. لذلك نجد تزايداً فى الاتجاه نحو النشاطات «الطبيعية» للجسد بإطلاق حريته.

• هذ العملية لها تاريخ طويل وهنالك عدة انواع من التدليك. فهنالك تدليك الجهاز العضلى للجسم على الطريقة السويدية وهنالك تدليك الهيكل العظمى على الطريقة اليابانية وتدليك الجهاز العصبى على الطريقة الصينية. وهنالك أسلوب خاص بتدليك القدمين يسمى *Reflexology* الذى يستخدم ردة الفعل العصبية اللارادية عند الانسان. وفى بعض البلدان يتم تدليك الجلد بفرشاة خاصة، وهنالك أسلوب يتضمن ضرب القدمين والكاحل والركبتين بمنشفة ملفوفة رطبة مبللة بالماء. وقد يحاول الإنسان الالتحاق بإحدى العيادات الخاصة بالتدليك.

• وعندما تكون تحت الدش حاول أن تدلك جسدك بنفسك بعد أن يغطيه الصابون أو حتى دون صابون وأن يكون التدليك باتجاه القلب وبحيث يتم تدليك كل عضلة برفق.

• لا يمكن لأى رياضى أن يبقى دون الخضوع للتدليك أو اشكال اخرى مشابهة ويمكن للطريقة التى تسمى تقويم العظام *Osteopathy* أن تؤدى إلى نجاح فى معالجة معاناة الشخص من ألم الظهر، وتعترف المراجع الطبية اليوم بهذه الطريقة وطريقة أخرى تعنى بتقويم العمود الفقرى تسمى *Chiropractice* كأشكال قيمة ومساعدة فى معالجات الجسم، ويمكن الاستعانة برجل اختصاصى لهذا الغرض وطبعاً بعد استشارة الطبيب.

معالجات بديلة *Anthers Theropy*

• غالباً ما تسمى الطريقتان اللتان تم وصفهما للتو أى تقويم العظام وتقويم العمود الفقرى معالجات بديلة فضلاً عن طريقة تدليك القدمين التى تسمى *Reflexology* وهنالك طرق أخرى تشمل الوخز بالإبر ومعالجة الأوتار العضلية تندرج فى إطار المعالجات البديلة. وطريقة الوخز بالإبر تستند إلى الأسلوب الصينى الخاص بالمعالجة بواسطة الإبر بطريقة تولد توازنا فى الطاقات الكامنة داخل الجهاز البشرى والقليل من الأطباء اليوم يستخفون بهذه الطريقة للمعالجة وهنالك كتابات كثيرة خاصة بهذا النوع من المعالجة بالإبر سواء كانت كتباً أو مقالات فى المجالات المختلفة.

• من ناحية أخرى إن دراسة توترات الجسد البيولوجية هى حقل آخر مثير للإهتمام استناداً إلى أن كل إنسان له مستويات منخفضة ومرتفعة من التوترات البدنية والعقلية والنفسية سواء كل يوم أو كل شهر أو كل سنة حيث يمكن لمختلف الناس أن تشتد عندهم تلك التواترات فى الصباح أو فى المساء. وفى كثير من البلدان هنالك أشكال تقليدية فى المعالجة الصحية تشكل نوعاً من الفولكلور الطبى تساعد على امتلاك لياقة بدنية مثل الرقص والمصارعة وغيرها.

صحة اللياقة البدنية

• تذكر أنك عندما تمارس تمارين اللياقة فإن درجة الحرارة فى جسمك ترتفع وبالتالى تحصل بعض الافرازات لذلك يجب ألا يجعلك ذلك تزعج

الآخرين. وفى هذا الإطار الصحى العام يمكن أن تبدأ بغسل الإبط (تحت الأذرع) والجزء الامامى من الجلد والقدمين لأن رائحة الجسم تضايق الآخرين. كذلك يجب الاغتسال قبل السباحة وبعدها. ومن ناحية أخرى وحتى لو كنت اصلعاً لابد من غسل فروة الرأس، والاغتسال تحت الدش هو جزء أساسى من برنامج التدريب الخاص باللياقة البدنية.

الصحة العقلية Mental Health

- هذا الأمر لا يحتاج تشديداً لأنه ثابت وهو يمثل الارتباط الوثيق بين العقل والجسد، والأمراض النفسية – الجسمية (الأمراض الجسمية المرتبطة بالنفس *Psychosomatic*) هى شئ معروف، لذلك نجد أن المعالجة التى تستند إلى التسلية والاستجمام بمعنى تجديد النشاط العقلى والبدنى هو جانب أساسى فى البرامج المتبعة فى المصحات النفسية والعقلية وهنالك اهتمام متزايد بالممارسات الصحية التقليدية المتبعة فى الشرق خاصة بالنسبة لطريقة التنفس ووضعية الجسم وهى تماثل فى اهميتها التشديد فى الغرب على القوة والقدرة على الاحتمال.

- إن كل شخص له أوضاع جيدة أحياناً وأوضاع سيئة أحياناً أخرى وهذا جزء من النمط الطبيعى للحياة ويمكن لهذه الأوضاع أن تشتد بحيث تؤدى الاوضاع السيئة أن تؤدى به إلى الانحطاط الجسمى والنفسى. من ناحية أخرى لا يمكننا اعتبار الهموم الطبيعية نوعاً من القلق النفسى ولكن يمكن أن يشكل الانهيار العصبى منعطفاً فى نفس الشخص لذلك لا تتردد فى طلب النصيحة والمساعدة من طبيبك وحتى من أصدقائك ويمكن لتبادل الحديث مع الآخرين أن يكون مفيداً فضلاً عن القراءة.

• إن نشاطات الرياضة واللياقة البدنية توفر الاختلاط البشرى ورياضة الجسم بمختلف انواعها تؤدى إلى تكوين مجموعة دولية من البشر الذين ليس هنالك من رابط لغوى بينهم فى رابطة واحدة هى الرياضة. ويمكنك بسهولة أن تصبح عضواً فى هذه المجموعة الدولية ليس فقط من حيث المشاركة الفعالة بل أيضاً من خلال ممارسة التنظيم الإدارى لهذه المجموعة وقد تصبح أحد الحكام الرياضيين بها. وهكذا فإن حركة الرياضة واللياقة البدنية كل البلدان هى مزيج من التنظيم الحرفى التطوعى وهى وسيلة مدهشة للخدمة التطوعية العامة للمجتمع. لذلك يجب على الانسان يود امتلاك اللياقة البدنية أن يقحم نفسه هذه المجموعة الدولية ونشاطاتها لأنها قد تكون إحدى هواياته التى ترافقه طوال حياته يذكر أن الوقت لا يكون أبداً متأخراً للبدء فى هذه العملية فى أى سن.

التركيز الفكري والدقة في الممارسة

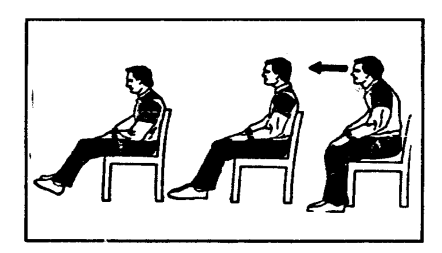
• إن ممارسة التمارين الرياضية بدقة والتمكن من إعادة الحركة ذاتها بدقة مماثلة تشكل تمريناً مفيداً وهى تساعدك على تعلم حركات أصعب، والجزء المهم من برنامج تدريباتك هو ممارسة تمارينك ببطء وهدوء دون تسرع. يمكنك أن تأخذ حرفة كرة المضرب مثلاً وتمارسها بواسطة ضرب الكرة ببطء وهدوء ويمكن فى هذا المجال أن نستعين بالبرامج التلفزيونية التى تنقل مباراة المحترفين فى هذه اللعبة بحيث تكرر الحركات ذاتها. والتدريب على ممارسة تلك الحركات ببط يساعد فى توليد شعور بالاسترخاء عندك، وعندما تمارس أية حرفة رياضية يجب أن تتبع الأسلوب الجيد لأن

الكثير من الإصابات تنتج عن ممارسة الحركات بأسلوب سئ والاتجاه نحو تحسين نوعية الحركات شئ ممتع بحد ذاته وممارسة مختلف الحركات الرياضية بشكل جيد يولد شعوراً بالرضى.

التمـــاريـــن

• كيف تمارس حركاتك اليومية؟ هل تقوم بحمل الاغراض والجلوس والحركة بطريقة صحيحة؟ إن هذه الممارسات إذا مورست جيداً فإنها توفر لك نمطاً جيداً للتحرك يمكن أن نبنى عليه لياقتك البدنية وحقيقة انك بدأت فى التفكير بهذه الحركات يعنى أنك بدأت تفهم جسمك. (أنظر الاشكال ٤ -١٢)

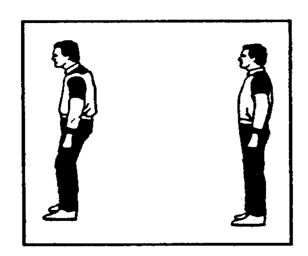
• إذا كنت تملك مرآة فى المنزل انظر إلى جسمك عارياً. هل تجد أن أحد كتفيك هو أعلى من الآخر؟ ما هى وضعية وقوفك - أى هل أن وزن جسمك بكامله ملقى بتوازن على كلتى قدميك؟ عندما تقف طولاً كم من الانحناءات ترى فى جسمك؟



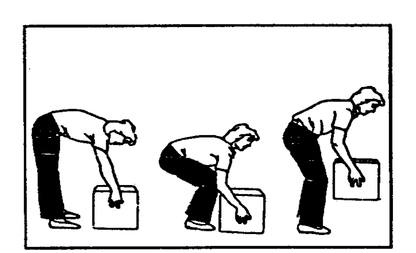
شكل رقم (٤)

وضعية الجلوس

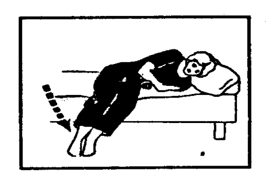
يجب أن يكون الظهر مسنودا جيدا إلى الكرسي بحيث يكون العمود الفقري منتصبا. (وعندما تنهي من الكرسي يجب أن تبدأ برفع مقدمة الرأس واستخدام الساقين).



شكل رقم (٥)
وضعية الوقوف
يجب أن يكون الجسم منتصباً دون شدة وتصلب



شكل رقم (٦)
حمل الأغراض
عند حمل الاشياء يجب أن يحافظ الظهر علي استقامته يتم بعدها استخدام الساقين وثني الركبتين. يجب أبقاء الرأس عالياً وإبقاء الشئ المحمول قرب خط منتصب الجسم



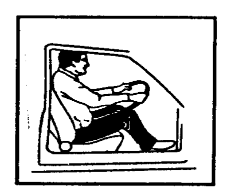
شكل رقم (٧)
الخروج من السرير
دع الساقان ينحدران معاً من الجانب الذي تنام عليه



شكل رقم (٨)

الدخول الي السيارة

اجلس علي مقعد السيارة بشكل جانبي بحيث يبقي الساقان خارج السيارة معا ثم قم بتحريك القدمين والساقين معاً بحركة التفاف ليستقروا تحت مقود السيارة



شكل رقم (٩)

قيادة السيارة

يجب أن يكون ظهرك مسنوداً جيداً وأن ينخفض الذراعان إلي مستوي متوسط معاً بحيث لا يبقي أحد الذراعين علي نافذة السيارة



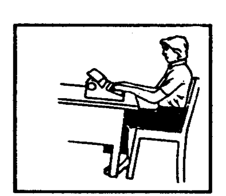
شكل رقم (١٠)

العمل في الحديقة

يجب أن تستبدل استخدام اليدين والقدمين باستمرار عند الحفر بحيث تطور تناغماً معيناً في حركة الحفر ذاتها



شكل رقم (١١)
حمل اغراض المنزل أو حقيبة اليد هنا يجب باستمرار استبدال اليد التي تحمل الاغراض أو الحقيبة من وقت لاخر



شكل رقم (١٢)
الجلوس علي المكتب،
يجب ألا يعيق رأس الشخص الجالس تدفق النور علي الطاولة (وفي حالة الطبع علي الآلة الكاتبة يجب أن توضع الآلة في الارتفاع الصحيح لتجنب الضغط علي الكتفين)

• حاول أن تميل حوضك لمواجهة أى شعور بتجويف فى الظهر وكن متعوداً على الهيئة التى يجب أن تكون عليها وفى بعض الأحيان مارس بعض التمارين الروتينية أمام المرآة.

روتين التمارين

Rotien of Exercises

- لقد سبق وقلت فى مقدمة الكتاب أن لهذا الكتاب ثلاثة أهداف.
- أولا: جعل كل منزل ساحة للألعاب الرياضية.
- ثانيا: جعل كل غرفة حمام منتجعاً صحياً.
- ثالثا: جعل كل شخص مصمماً لبرامج للياقة البدنية.

• أولا: جعل كل منزل ساحة للألعاب الرياضية:

١- يجب أن توجد فراغاً ما داخل المنزل ربما بتحريك الاثاث أو الخروج إلى ساحة الحديقة.

٢- يجب أن تكيف الاجهزة المنزلية البسيطة مثل الكرسى والحائط والطاولة والخقيبة والكرة لتصبح أدوات لممارسة تمارينك.

٣- يجب أن تجد مكاناً ما تعلق جسمك فيه. وليس من الضرورى أن يتدلى كامل وزن الجسم استناداً إلى اليدين بل أى مكان مرتفع يمكن أن تصل إليه وتمسك به وتمدد ظهرك.

ثانيا: جعل كل غرفة حمام منتجعا صحيا:

١- يمكن للمنشفة أن تكون وسيلة مفيدة لتطوير تمارين الحركة.

٢- إن الماء هو العلاج اليومى - مثل الاغتسال دورياً بالدش - حتى صوت المياه الجارية يمكن أن يعطى شعوراً بالاسترخاء.

٣- الاسترخاء - تكون غرفة الحمام عادة مكاناً هادئاً ودافئاً وذلك هو المكان المثالى للتدريب على الاسترخاء.

ثالثاً: جعل كل شخص مصمماً لبرامج اللياقة البدنية:

١- العضلات: بما فيها عضلة القلب - يمكن أن تقوى فقط بالعمل مقابل مقاومة ما. فكل عضلة لها أصل ولها امتداد وبامكانك تشغيل العضلة بواسطة تحريكها من الأصل نحو امتدادها ربما بتحريكها من الأصل نحو امتدادها ربما بتحريكها بعيداً أو شدها مقابل شئ ما أو عضلة أخرى بحيث يشكل ذلك جهداً كبيراً دون حركة ظاهرة فى الجسم.

٢- المفاصل: يجب تحريك المفاصل ببطء بالاتجاه الذى صممت من أجله وفى كامل المدى الذى يمكن أن تتحرك فيه.

٣- المعلومات: إن كل شخص يحتاج إلى تعلم شئ ما عن مكونات برامج اللياقة البدنية والمبادئ الكامنة فى ممارستها. إن معظم هذا الكتاب مكرس لإعطاء القارئ تلك المكونات بحيث يتمكن من بناء برنامجه الخاص وتطوير التمارين الدورية المناسبة له.

موارد التمارين الجسمية

• إليك بعض الاقتراحات حول التمارين التى تستند إلى المبادئ الموجودة فى هذا الكتاب. طبعاً هنالك الكثير وبامكانك حتى اختراع حركات خاصة بك إلا أنع يمكنك البداية بالاستعانة بتمارين هذا الكتاب التى تسمى *"Calisthenics"* أو الالعاب الجمبازية (وهى تمارين رياضية فنية يراد بها تقوية الاجسام وإكسابها تناسقاً جميلاً).

المشـــي

• هذا البند هو المكون الأساسى للياقة البدنية يجب أن تمشى يومياً تقطع المسافة ببطء.

• استخدم السلالم بدلاً من المصعد الكهربائى.

• أمش برأس مرتفع وخطوات قصيرة وليس طويلة.

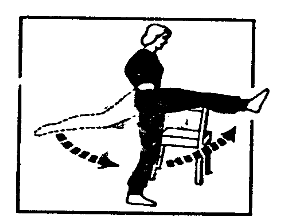
• وحاول أن تمارس بعض الحركات الخفيفة خلال المشى خاصة تلك التى تحرك كعب القدم وأصابع القدمين وأن تمشى فى الطرقات الجانبية والمشى إلى الخلف وأن تمشى مع ثنى الركبتين قليلاً وأن تنطلق حركتك من الورك وليس من الخصر.

• يجب أن تغير سرعتك فى المشى من وقت لآخر ويمكنك أن تمشى لوقت قليل بخطوات واسعة ركضاً إذا شعرت بالميل إلى ذلك. ثم حاول أن تحدث بعض الالتفاف فى الكتفين والذراعين والاستدارة قليلاً خلال المشى.

المفاصل والعضلات

• إليك بعض التمارين الحركية وتمارين تقوية الجسم باستعمال أجهزة بسيطة أو حتى دون استخدام أية أجهزة على الإطلاق ويمكنك أن تجرب التمارين التى تشعر أنه بإمكانك ممارستها ولا تحاول تنفيذها فقط لأنها تقع ضمن الاقتراحات وهذه التمارين يقصد منها اختبار مختلف الاشخاص الذين يملكون مقدرات مختلفة وذوى اعمار مختلفة:

تمارين بسيطة



شكل رقم (١٣)

ضع يديك إلي جانب جسمك ثم حرك كل ساق علي حدة من الخلف
الي الأمام بأقصي ارتفاع يمكن أن تصل اليه الساق



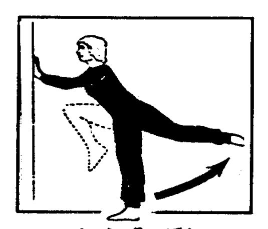
شكل رقم (١٤)

حرك الذراعين كل علي حدة من أعلي إلي أسفل ومن اليمين إلي الشمال
وبالعكس علي مدي النطاق الأقصي الذي يمكن أن تتحرك فيه

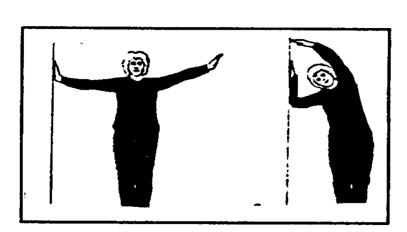


شكل رقم (١٥)

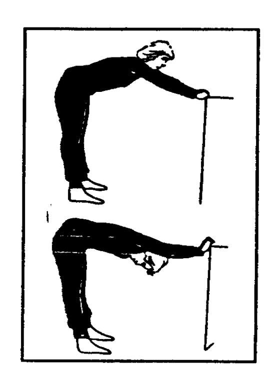
قف بعيدا عن الحائط ثم ارفع جسمك قليلا الي الوراء
بحيث يتقوس العمود الفقري وافعل كل ذلك بلطف



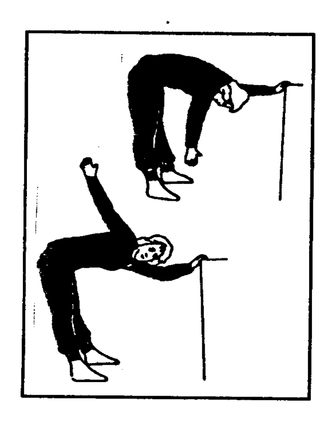
شكل رقم (١٦)
اسند نفسك إلي الحائط ثم ارفع ركبتك لتصل إلي صدرك
وبعدها مدد الساق إلي الخلف



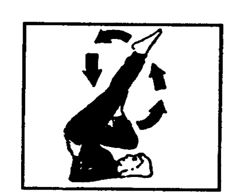
شكل رقم (١٧)
استند جانبيا إلي الحائط ثم اثن كل الجسم
تلامس يدك الأخري الحائط



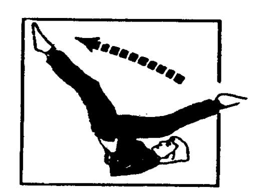
شكل رقم (١٨) تمديد الكتفين



شكل رقم (١٩)
استدارة أو التفاف الكتف والذراع بالامتداد الكامل



شكل رقم (٢٠)
نم علي ظهرك وابدأ بتدوير الساقين
والحوض من أعلي إلي اسفل



شكل رقم (٢١)
نم علي ظهرك ثم قم بحركة فصل الساقين عن بعضهما بأقصي امتداد



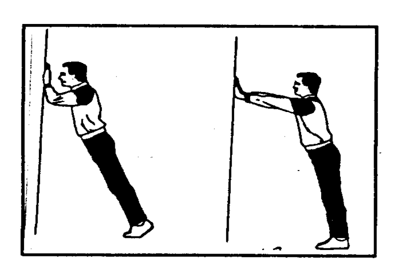
شكل رقم (٢٢)

تمديد الساق في وضعية الوقوف: اثن الساق اليسري إلي الخلف
وامسك بالكاحل بيدك اليسري وحاول بهدوء ان تمدد الساق إلي الأعلي



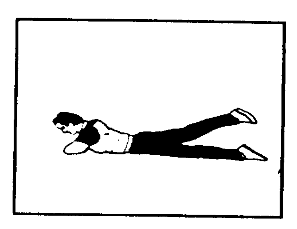
شكل رقم (٢٣)

تمديد الساق والظهر. إجلس بحيث يكون شكل الساقين مثل V ، بالقدر الاقصي الذي يمكن أن يتباعدا فيه ثم امسك إحدي الساقين بكلتي يديك إلي الحد الأقصي الذي يمكن أن تصل إليه وابق في ذلك الوضع لبضع ثوان وحافظش علي استقامة الركبة. وإذا كان بإمكانك إيصال يديك إلي اصابع قدميك (الكبيرة منها) يكون ذلك جيداً. افعل الشئ ذاته بالساق الزخري وحاول أن تطبقه فيما بعد علي السافقين معاً.



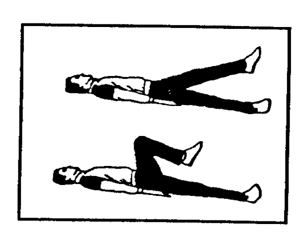
شكل رقم (٢٤)

اسند نفسك بواسطة اليدين إلي الحائط بحيث يكون جسمك مواجهاً الحائط ثم اثن الذراعين ومدد الجسم



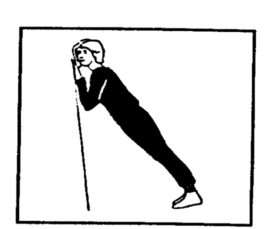
شكل رقم (٢٥)

استلق بحيث يكون الجانب الأمامي من جسمك مستنداً إلي الأرض
وبعد ذلك حاول أن ترفع كل ساق علي حدة في ظل تلك الوضعية



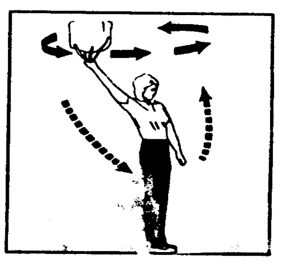
شكل رقم (٢٦)

استلق بحيث يكون ظهرك والجانب الخلفي من جسمك
مستنداً إلي الأرض وبعد ذلك حاول أن تثني الركبتين كل علي حدة باتجاه صدرك



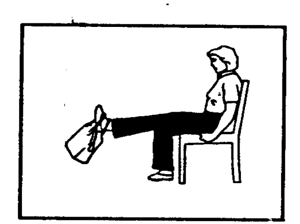
شكل رقم (٢٧)

قف بعيداً عن الحائط وبمواجهته لمسافة قدمين وبعد أن ترفع ذراعيك وتوجه راحتي
يديك إلي الأمام اسند كتفيك إلي الحائط بحيث تحافظ علي انبطاح القدمين ثم مدد
الساقين باستقامة تصل حتي كعب القدمين



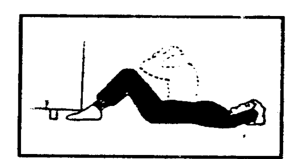
شكل رقم (٢٨)

إحمل حقيبة التسوق بيدك بحيث تحتوي الحقيبة عي شئ خفيف الوزن ثم قم برفعها إلي أعلي ثم إلي أسفل وفوق رأسك بدورات واسعة قدر الامكان ثم افعل الحركة ذاتها باليد الأخري وكرر الحركة باستبدال اليدين وهكذا..



شكل رقم (٢٩)

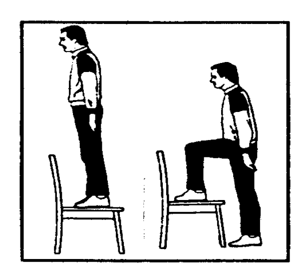
احمل حقيبة التسوق بقدمك وارفعها ومارس الحركة ذاتها بعد وضع مختلف الاوزانبعد ذلك نفذ الحركة بالقدم الأخري وكررها وهكذا ثم ارفع الحقيبة بكلتي القدمين معاً



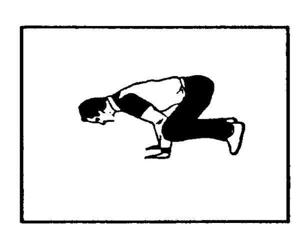
شكل رقم (٣٠)

حركات رفع الجسم بوضعية الجلوس Sit Up

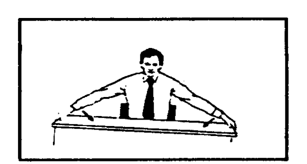
نم علي ظهرك واثن الركبتين بحيث تبقي القدمان مستندتان إلي قطعة من الأثاثثم ضع يديك خلف رأسك وارفع ظهرك ببطء لتصل إلي وضعية الجلوس ثم عد إلي وضعك السابق وأعد الكرة يجب أن ترتاح لبضع ثوان بين كل حركة وحركة وتأكد من ثني الركبتين بحيث يتركز الجهد علي عضلات البطن وإذا كانت الحركة صعبة جدا افلت اليدين من الرأس إلي جانب الجسم.



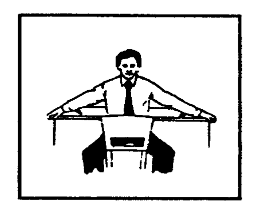
شكل رقم (٣١)
حركة الصعود إلي الكرسي



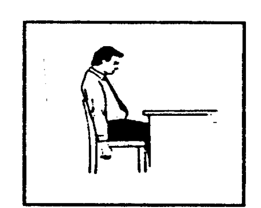
شكل رقم (٣٢)
توازن منعطفات الجسم (اليدين والكتفين والحوض والركبتين)
هذه الحركة مخصصة لأولئك الذين يودون ممارسة التمارين القاسية



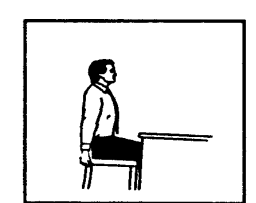
شكل رقم (٣٣)
اضغط اليدين علي الطاولة والي الأمام ثم اضغطهما معا



شكل رقم (٣٤)
امسك زوايا الطاولة بكلتي يديك واضغط إلي اسفل واضغطهما معاً



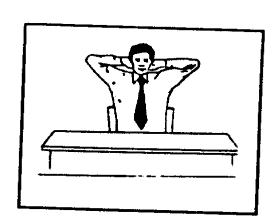
شكل رقم (٣٥)
دع بطنك يتدلي أمام الطولة وارخ يديك



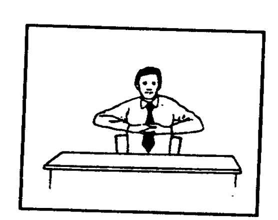
شكل رقم (٣٦)
جمع عضلات بطنك بواسطة تقليصها دون التنفس إلي حل بل تابع نفسك الطبيعي



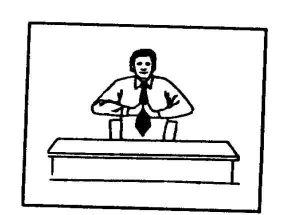
شكل رقم (٣٧) راحتي يديك علي عينيك ورأسك بقوة



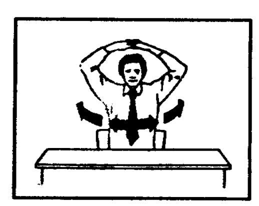
شكل رقم (٣٨)
ضع يديك خلف رأسك واضغط الكتفين بقوة



شكل رقم (٣٩)
يدك باليد الأخري وحاول أن تشد بقوة

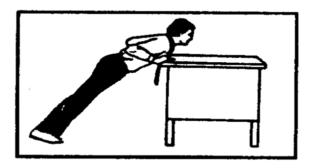


شكل رقم (٤٠)
اضغط راحة يدك فوق راحة يدك الأخري



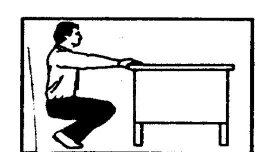
شكل رقم (٤١)

اربط يديك فوق رأسك واضغط كل يد بالاتجاه المعاكس لليد الأخري
بعد ذلك حاول أن تميل بجسمك إلي الجانب الايمن ثم إلي الجانب الايسر



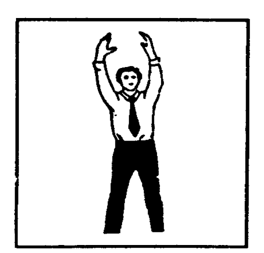
شكل رقم (٤٢)

حافظ علي الوضع المبين في الرسم بحيث يبقي الجسم مستقيماً



شكل رقم (٤٣)

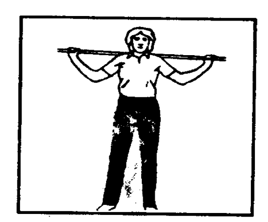
حافظ علي الوضع المبين في الرسم بحيث يبقي كعب القدم بأسفل وضع ممكن
دون ان تفرعهما (كعبي القدمين) عن الارض إذا كان سهلاً بالنسبة إليك



شكل رقم (٤٤)

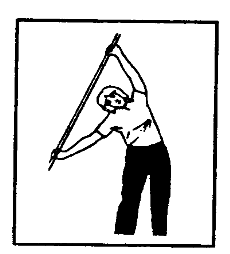
قف وارفع يديك إلي أقصي ارتفاع يمكن أن تصل إليه

تمارين حركية خفيفة



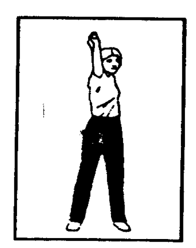
شكل رقم (٤٥)

ضع يديك إلي جانب جسمك ثم حرك كل ساق علي حدة من الخلف
امسك بالعصا خلف كتفيك بيديك ثم حركها إلي أسفل ثم إلي اعلي



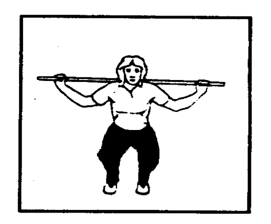
شكل رقم (٤٦)

احمل العصا عالياً بيديك ثم اثن جسمك إلي اليسار ثلاث مرات
ثم إلي اليمين ثلاث مرات



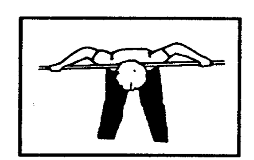
شكل رقم (٤٧)

قف وقم بتدوير ذراعيك وكتفيك وبدنك الذي يقع بين الخصر والراس
مع المحافظة علي ثبات الورك (تحت الخصر) ومدد دورتك قدر المستطاع ودع راسك يدور ايضاً



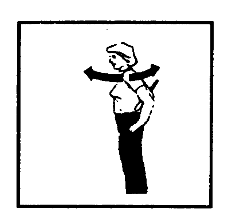
شكل رقم (٤٨)

اثن الساقين بحيث تحافظ علي استقامة ظهرك وبحيث يتوازي وضع الفخذين مع الأرض (Parallel) وأنت ممسكاً بالعصا في الوقت ذاته خلف كتفيك



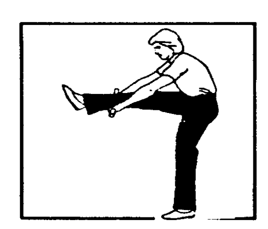
شكل رقم (٤٩)

امسك بالعصا خلف كتفيك ثم اثن جسمك من الخصر نزولاً وببطء

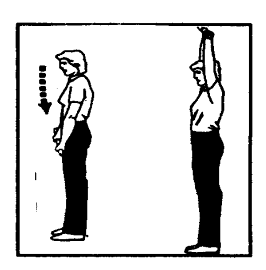


شكل رقم (٥٠)

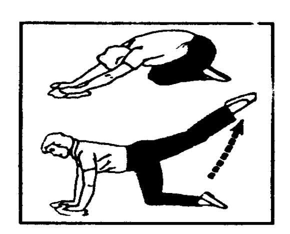
قم بتدوير الكتفين إلي اليمين وإلي اليسار بحيث تحافظ علي ثبات الورك



شكل رقم (٥١)
احمل العصا بعيداً قليلاً امام الجسم وبعد ذلك ارفع احدي ساقيك فوق العصا
بحيث تكون وسط ذراعيك مدد الساق ثم اعدها إلي الخلف. بعد ذلك
نفذ الحركة ذاتها بالساق الأخري



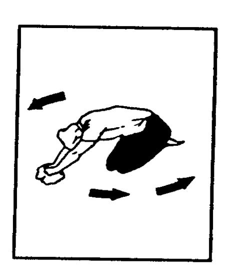
شكل رقم (٥٢)
ارفع العصا طويلاً وبعد ذلك اخفض ذراعيك لتصل العصا إلي منتصف
الفخذين أمام الجسم وبعد ذلك ارفعهما مرة إخري وكرر



شكل رقم (٥٣)

أ- اجلس علي ركبتيك وحاول أن تمد نفسك بواسطة يديك إلي أقصي حد يمكن أن تصل إليه بحيث تحافظ علي ثني الركبتين ثم اضغط الكتفين إلي أسفل

ب- حافظة علي الوضع (أ) كما بزعت به ثم ارفع جسمك علي يديك وبعد ذلك ارفع كل ساق من الخلف عاليا ثم كرر الحركة بالساق الأخري

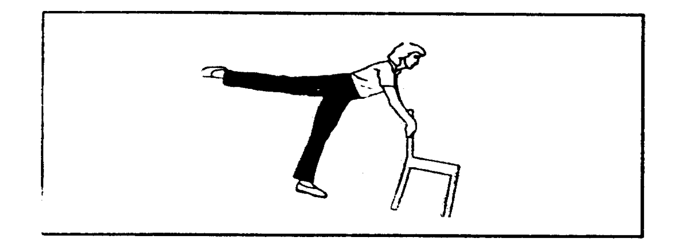


شكل رقم (٥٤)

أ- نفذ الوضع المنصوص عليه في القسم (أ) من الرسم السابق (٥٣) وحافظعلي وضع اليدين علي الأرض وعلي ثبات الركبتين. امسك قماشة بيديك.

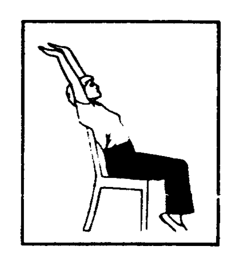
ب- قم بدورة كاملة علي أرض الغرفة وأنت ممسك بقطعة القماش ذات اليمين وذات اليسار.

تمارين الكرسي



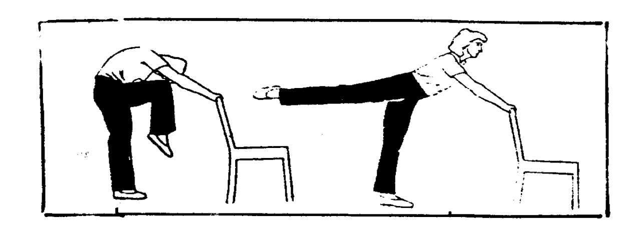
شكل رقم (٥٥)

الاستناد الجانبي: امسك الكرسي بيديك ثم ادفع جسمك إلي الأمام وارفع احدي
ساقيك إلي الخلف إلي اقصي ارتفاع يمكن أن تصل إليه
وحافظ علي ذلك الوضع لمدة ثلاث ثوان



شكل رقم (٥٦)

اجلس علي الكرسي ثم ارفع يديك وبدنك (بين الخصر والراس)
عالياً إلي الخلف دون أن تقف وحافظ علي ذلك الوضع لمدة ٣ ثوان



شكل رقم (٥٧)

أ- امسك ظهر الكرسي بيديك ثم اخفض رأسك وارفع إحدي ركبتيك.

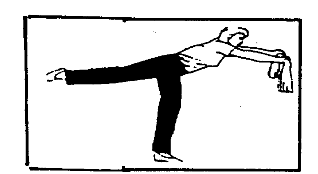
ب- قوس الظهر والرأس ثم ارفع الساق ذاتها عالياً إلي الخلف. حافظ علي كل من الوضعين السابقين لمدة ٣ ثوان لكل وضع.

حركات المنشفة (الفوطة)



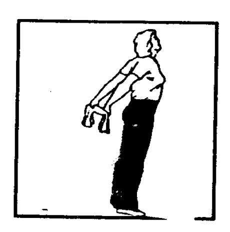
شكل رقم (٥٨)

احمل المنشفة ودلكها تحت كل ساق



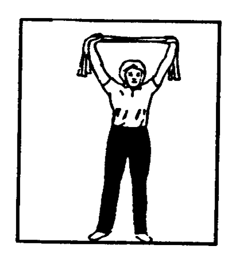
شكل رقم (٥٩)

امسك المنشفة بعد مد يديك أمام جسمك ثم ارفع ساقك إلي الخلف واحدث توازناً في الجسم



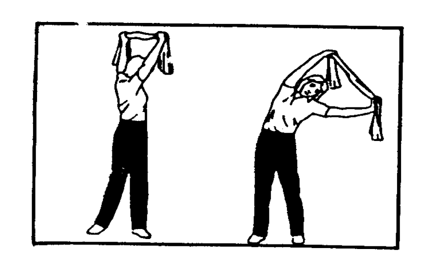
شكل رقم (٦٠)

امسك المنشفة بيديك ثم امداد ذراعيك إلي الخلف بحيث يتوسع الصدر أيضاً



شكل رقم (٦١)

ابدأ من الحركة المبينة في الرسم السابق (٦٠) دون أن تترك المنشفة وعاود ذلك لعدة مرات
وذلك لتحريكا الكتفين

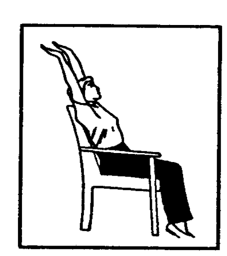


شكل رقم (٦٢)

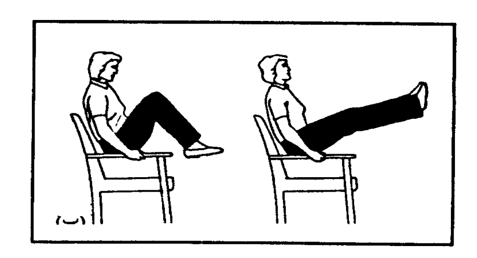
بعد الانتهاء من الحركتين السباقتين مدد يديك وجسمك إلي اعلي
ثم تمايل ذات اليمين وذات الشمال بحيث تثني خصرك إلي جنبيك

تمارين ثلاثة

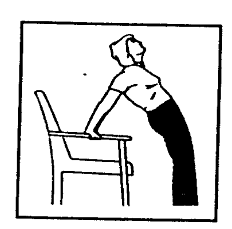
• يجب أن توجه اهتماماً يومياً خاصاً إلى عضلات بطنك ومن وقت إلى آخر أن تفكر بها بحيث تشدها وترخيها من وقت لآخر وتحاول أن توسعها وخلال القيام بهذه الحركات يجب أن يكون تنفسك طبيعياً.



شكل رقم (٦٣)
اجلس جيداً في الكرسي ثم ارفع جسمك ويديك دون ان تقف إلي أقصي حد ممكن

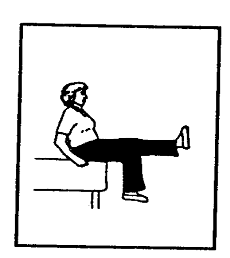


شكل رقم (٦٤)
أ- الوضع المبين في الرسم (أ) لأولئك الذين يملكون قوة جسمية
ب- التحول إلي الوضع المبين في الرسم (ب) حيث تحاول ايضاً أن تثني الذراعين وهذه الحركة مخصصة لأولئك الذين يملكون قوة جسمية كبيرة.



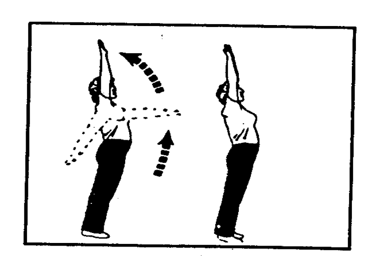
شكل رقم (٦٥)

حافظ علي الوضع المبين في الرسم لمدة ٦ ثوان



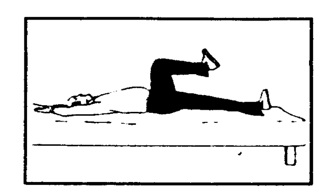
شكل رقم (٦٦)

اجلس علي حافة السرير ثم قم برفع أحد ساقيك ثم كرر الحركة بالساق الأخري

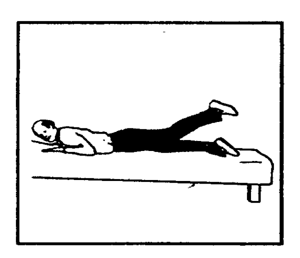


شكل رقم (٦٧)

قف ثم مدد جسمك بما فيه يديك إلي الأعلي ثم قم بحركات
نزول وصعود لكل من الذراعين إلي الحد الأقصي الذي يمكن أن تصلا إليه



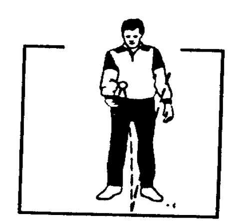
شكل رقم (٦٨)
استلق علي السرير ثم قم برفع ساقك الواحدة تلو الأخري



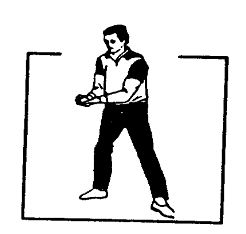
شكل رقم (٦٩)
بعد الوضع في الرسم (٦٨) ثم علي السرير ذاته بحيث يكون الجزء الأمامي
من جسمك فوق السرير ثم قم برفع ساق تلو الأخري

استعمال الكرة

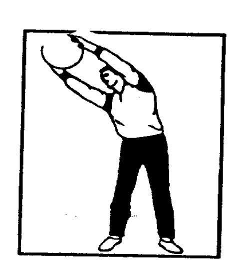
• يقال أن الكرة هى فقط شئ نلعب به والكرة موجودة تقريباً فى كل منزل وربما هى افضل الادوات التى يمكن استخدامها لتترافق مع التمارين التدريبية وهى تساعد أيضاً على ممارسة التمارين مع صديق آخر أو مع مجموعة من الاصدقاء.



شكل رقم (٧٠)
اضرب الكرة باتجاه الارض بيد تلو الأخرى

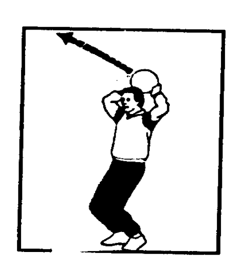


شكل رقم (٧١)
ارم الكرة عالياً في الهواء ثم التقاطها بكلتي يديك
وبعد ذلك مارس التمرين ذاته مع التقاط الكرة بيد واحدة فقط



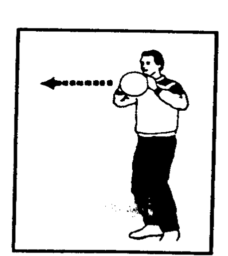
شكل رقم (٧٢)

امسك كرة كبيرة ودع يديك تتمايلان بها فوق رأسك من جانب إلي اخر



شكل رقم (٧٣)

قذف كرة القدم باليدين بعيداً



شكل رقم (٧٤)

قذف كرة السلة من الصدر كما هو مبين في الرسم

إطار عام لمزيد من الجهد

• ضع لائحة بما يمكن أن نسميه نشاطات حركية اساسيه مثل المشى والركض والوثب والركض السريع والقفز والزحف والجذب والدفع والتسلق والتمايل ورفع الجسد عن الارض باليدين وقذف الكرة والتعاطها والرفس والاقتحام وغيرها.

• بعد ذلك يمكنك صياغة سلسلة مختارة من اللائحة، وعلى سبيل المثال يمكنك أن تختار النشاطات التالية التى تشكل دورة من التمارين:

١- عشر خطوات ركض فى وضعية الوقوف.

٢- ست قفزات فى وضعية الوقوف.

٣- ثلاث حركات وثب (قفزات سريعة قصيرة) على قدم تلو الأخرى.

٤- رفع القدم إلى الكرسى ست مرات.

٥- قذف الكرة واعادة التقاطها عشر مرات.

٦- المشى عبر كامل الحديقة بسرعة مرتين.

٧- خطوتين لرفع الجسم وانزاله بواسطة اليدين *Press Ups* .

• اتبع النمط التالى: نوع من مجهودك الرياضى - اتبع تمارين الساقين مع أى نشاط ممكن للذراعين ولا تفعل كل الجهد المتعلق بالساقين مرة واحدة. كذلك يجب أن تكمل دورة التمارين التى اخترنها حتى آخر حركة. بعد ذلك استرح قليلاً وحاول بعدها معاودة الدورة مرة أخرى ثم استرح حتى

تنهى الدورة لمرة ثالثة. وبإمكانك جعل جهدك أكثر صعوبة بواسطة: أولاً تخفيض الوقت اللازم لإكمال الدورة الواحدة وزيادة عدد الحركات المتضمنة.

تصميم برنامجك التمريني المترافق بالموسيقي

• إن ممارسة الحركة التميرينية والخطوات الراقصة والمترافقة كلها بالموسيقى اصبحت تملك شعبية كبيرة فى السنوات الأخيرة خاصة منذ بدأ التلفزيون بارسال برامج خاصة بهذا النوع من التمارين يومياً. إن الموسيقى تمكنك من أن تمارس التمارين بمتعة.

• تذكر أنه لا يتوجد عليك ممارسة كل التمارين المعقدة بالسرعة التى يطلبها استاذ الرياضة بل كن صبوراً واعط وقتاً لنفسك بحيث تسمح لها بالاستراحة وبحيث تنهى برنامج التمارين فى الوقت الذى تريده أنت.

• قد تجد نفسك موهوباً فى تصميم برنامج تمارينك لذلك يجب أن تحاول أنت تصميم برنامجك بنفسك وضع لأئحة متعلقة بتمارين مختلف اجزاء الجسم مثل تلك المتعلقة بالقدمين والكاحلين والركبتين والظهر والبطن والخصر والعنق والكتفين والاصابع والمعصمين واليدين.

• حاول أن تأخذ بعين الاعتبار تلك التمارين التى تشدد على اجزاء الجسم التى سبق ذكرها سواء تلك الموجودة فى هذا الكتاب أو من مصادر أخرى أو حتى من تجربتك الذاتية.



شكل رقم (٧٥)



شكل رقم (٧٦)

• ابدأ بتشغيل الموسيقى. ثم ابدأ تمارينك ببساطة ويمكن لبرنامجك أن يكون كالتالى:

– خطوات مشى فى وضعية الوقوف (الكاحلين والقدمين).

– خطوات ركض فى وضعية الوقوف.

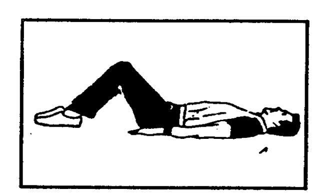
– الوقوف مع رفع الركبتين واحدة تلو الأخرى.

– الوقوف وتمايل الذراعين جانباً مع وجود راحة اليدين فوق الرأس (يجب أن يتمايل الكتفين مع تمايل الذراعين).

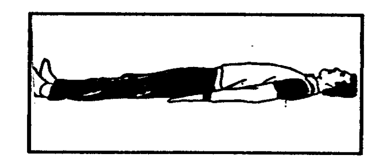
– ثنى الذراع ثم مدها مع الوقت الذى يتناسب مع الموسيقى.

– الجلوس ثم رفع الساقين إلى البطن الواحدة تلو الاخرى.

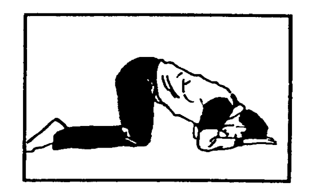
– الجلوس ثم لمس الركبة أو الكاحل باليد وفقاً لمرونة جسمك واستخدام اليدين الواحدة تلو الأخرى.



شكل رقم (٧٧)



شكل رقم (٧٨)



شكل رقم (٧٩)

- قفزات فى وضعية الوقوف.

- قفزات مترافقة بانفراج الساقين.

- الوقوف ثم تمايل الكتفين والذراعين ذات اليمين وذات اليسار بحيث تنتهى كل دورة تمايل مع تمديد إضافى بسيط للجسم.

- العب بالكرة بيديك حتى العد للرقم ٤ أو بإمكانك رميها إلى الأرض إذا كانت الحركة الأولى صعبة.

- قف مع مد كامل لجسمك إلى الأعلى حتى العد للرقم ٤ وانه الحركة بالوقوف بهدوء مترافق مع تنفس ثابت.

• إن هذه التمارين المترافقة بالموسيقى يمكن أن تكون سهلة وممتعة.

• يمكن التقدم فى ممارسة التمارين بالتحول من موقع ثابت لبداية تمارينك بحيث تشمل حركات القدمين بالمشى إلى الأمام وإلى الوراء أو إلى الجانبين والتى يمكن أن تترافق بحركات الرفس ثم العودة إلى الوقوف وأيضاً يمكن أن يحصل التقدم بواسطة الزج بين الحركات فى تناسق اصعب وأصعب. يمكنك أن تناقش ذلك مع زملائك.

• جمع ذخيرتك من سلسلة التمارين بالتدريج وفيما بعد سوف تستمع اكثر بالبرامج التلفزيونية الخاصة بالتمارين الرياضية. يجب أن تكون ايضاً ناقداً ومختاراً للحركات التى تمارسها بحيث تختار الانسب بينها.

• تذكر أنك فريد فى جسمك وفى ذراعيك وساقيك وبدنك وكل التناسق لجسمك. فالإنسان يختلف من شخص إلى آخر ويجب أن تقبل ذلك وبذلك تجد الحركات التم تمرسها اسهل. لا تحاول ان تكون بطلاً أولمبياً على الرغم من كون أولئك الابطال يتألفون من ١٠ ٪ كموهبة و٩٠ ٪ من العمل المجهد.

تمرينات اللياقة البدنية

كبرنامج إنقاص الوزن (الأداء المستمر)

• وفى هذا الجزء سوف نعرض فيما يلى من نماذج لبعض التمرينات التى يمكن استخدامها خلال البرنامج الرئيسى لتدريبات انقاص الوزن، وفيها يتم الاعتماد على استخدام العضلات الكبيرة بالجسم ومن أهمها عضلات الرجلين والظهر والبطن وأسفل الجذع.

• والمبدأ الأساسى فى هذا الجزء من التمرينات هو الانتقال من تمرين إلى آخر دون توقف بحيث يستطيع الشخص أن يقوم بالأداء المستمر لكل التمرينات لفترة زمنية لا تقل عن ١٢ - ١٥ دقيقة فى بداية البرنامج، ثم يزداد تدريجياً لتصل إلى ٣٠ دقيقة، ويمكن للفرد ان يختار من بين تلك التمرينات ما يمكنه من الأداء المستمر بما يتناسب مع قدراته ومستواه.

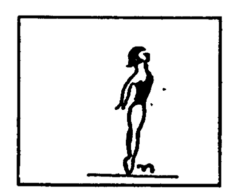
وتتلخص اهداف هذا الجزء من التمرينات فيما يلى:

١- استهلاك أكبر قدر ممكن من السعرات الحرارية.

٢- اكتساب الرشاقة والتوافقات العامة للجسم.

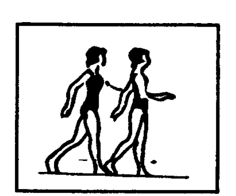
٣- تحسين معدل كفاءة القلب والاوعية الدموية وعمليات التنفس.

وقد تشكلت التمرينات التى تخدم تلك الاغراض بحيث اشتملت على نماذج متعددة تؤدى من المشى والجرى والوثب والحجل والوثب بالحبل.



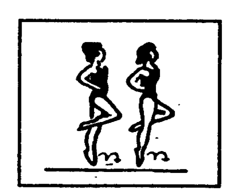
شكل رقم (١)

(وقوف) الوثب علي المشطين لأعلي



شكل رقم (٢)

(وقوف) المشي أماماً مع شد الركبتين بالتبادل



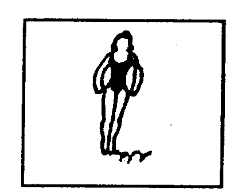
شكل رقم (٣)

(وقوف - ثبات الوسط) الحجل أماماً مع ثني ركبة الرجل الأخري بالتبادل



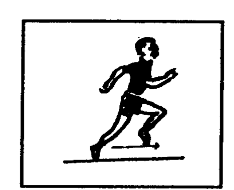
شكل رقم (٤)

(وقوف) المشي اماماً مع رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل



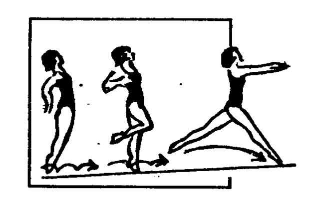
شكل رقم (٥)

(وقوف) االوثب علي المشطين جانباً



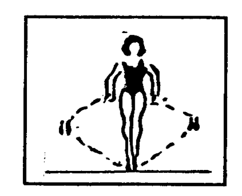
شكل رقم (٦)

(وقوف) الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً بالتبادل



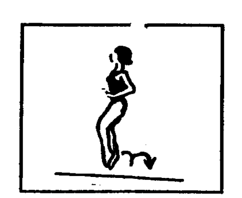
شكل رقم (٧)

المشي خلفاً بخطي واسعة



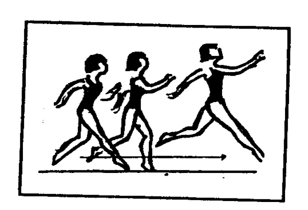
شكل رقم (٨)

الوثب علي المشطي جانباً خلفاً جانباً زماماً علي شك لمربع



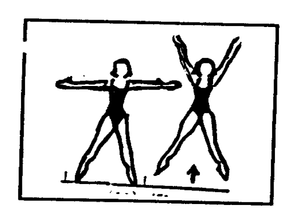
شكل رقم (٩)

الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل



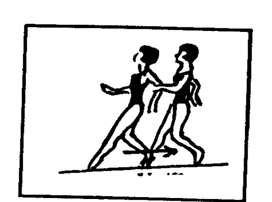
شكل رقم (١٠)

الجري بخطوات عادية ثم خطوة طويلة



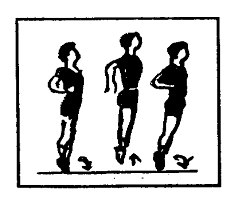
شكل رقم (١١)

الوثب عالياً مع رفع الذراعين جانباً ثم جانباً عالياً مع فتح وضم القدمين



شكل رقم (١٢)

الجري خلفاً ببطء، ثم الجري بخطوات واسعة



شكل رقم (١٣)

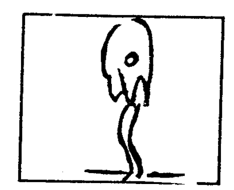
الوثب في المكان مع وضع الذراعين خلفاً



شكل رقم (١٤)

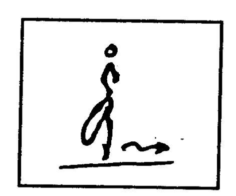
تبادل رفع الركبتين أماماً مع مرجحة ذراع أماماً مع مرجحة ذراع أماماً وذراع خلفاً

تمرينات الوثب بالحبل



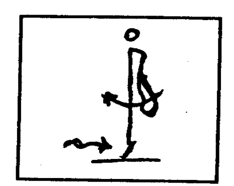
شكل رقم (١٥)

الوثب بالحبل في المكان علي القدمين



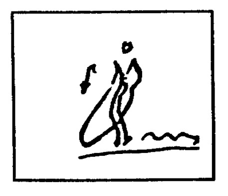
شكل رقم (١٦)

الوثب اماماً بالقدمين مع دوران الحبل أماماً



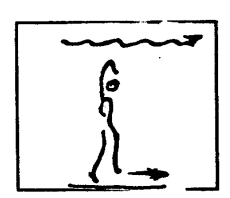
شكل رقم (١٧)

الوثب بالقدمين خلفاً مع دوران الحبل خلفاً



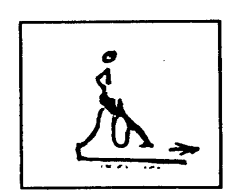
شكل رقم (١٨)

الوثب بالقدمين جانباً مع دوران الحبل أماماً



شكل رقم (١٩)

الجري أماماً مع دوران الحبل أماماً



شكل رقم (٢٠)

الجري أماماً بخطوات واسعة مع دوران الحبل أماماً

تدريبات المشي

• عند البدء فى برنامج المشى لا تحاول أن تصل إلى السرعة العالية، ولا تفكر فى ضرورة المشى لمسافات طويلة ولا تتعجل النتائج فى ذلك، وقبل البدء فى برنامج التدريب يجب اجراء فحص طبى للتأكد من سلامة القلب والاوعية الدموية وحالة الجهاز التنفسى تحت ضغط المجهود البدنى. وعند الاطمئنان على سلامتك الوظيفية يمكن أن تبدأ برنامج التدريب.

• أثناء القيام بتدريبات المشى ركز على استرخاء يديك وذراعيك وكتفيك، وحاول المشى بسرعة منتظمة يجب أن يكون اتجاه قدمك للأمام دائماً على خط مستقيم، وفيما يلى يقدم «بوب اندرسون» *Bob Anderson* برنامج متدرجاً لمدة ١٠ اسابيع للبدء فى ممارسة تدريبات المشى.

• إذا مشيت ميلاً واحداً يومياً لمدة سنة مع عدم زيادة السعرات الحراية فى الغذاء فسوف ينخفض وزنك ١٠ أرطال.

تدريبات الجري

• يختلف الجرى عن المشى فى أنه اثناء الجرى توجد فترة معينة عبارة عن مرحلة طيران يكون فيها القدمان معاً فى الهواء، والجرى مهم جداً لتخفيف التوتر والقلق، وهو رياضة مجانية لا تحتاج إلى تكاليف معينة.

• وعند البدء فى برنامج لتدريبات الجرى، يجب أيضاً عدم التركيز فى السرعة العالية أو قطع مسافة أكبر، ولا تجبر نفسك على التنفس بطريقة معينة، يكون النظر للأمام، وحركة الذراعين ستكون تلقائية مع الاسترخاء،

التنفس يكون من الفم والأنف، أصابع اليدين منثنية قليلاً دون قبض، اثن الذراعين فى استرخاء لزاوية ٩٠ درجة، ركز على دفع الأرض بأصابع القدمين للخلف، اجر لمدة ٨ – ١٠ دقائق جرياً خفيفاً قبل البدء بزيادة سرعة الجرى، إذا شعرت بشئ من التعب الذى سوف يؤثر على انتظام خطواتك فتوقف لعدة دقائق، وقم بعمل تمرينات للمطاطية فى الأجزاء المشدودة من العضلات ثم واصل الجرى.

جدول رقم (١)

برنامج متدرج للمشي والجري لمدة ١٠ أسابيع للمبتدئين

عن« بوب اندرسون *Bob Anderson*

الأسابيع	برنامج التدريب		
الأسبوع الأول	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٤ ميل يومياً.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع الثانى	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٢ ميل يومياً.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع الثالث	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ٣/٤ ميل يومياً.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع الرابع	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ميل واحد يومياً.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع الخامس	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ميل واحد يومياً .	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع السادس	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ميل واحد يومياً	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع السابع	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٤ ميل، جرى خفيف ١/٤ ميل، مشى ربع ميل كل يوم.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع الثامن	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٤ ميل، جرى خفيف ١/٢ ميل مشى، ١/٤ ميل كل يوم.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع التاسع	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٤ ميل، جرى خفيف ١/٤ ميل، مشى ١/٤ ميل كل يوم.	مطاطية ٥ دقائق
الأسبوع العاشر	مطاطية ١٠ دقائق	مشى ١/٤ ميل كل يوم.	مطاطية ٥ دقائق



شكل رقم (٢١)

لا تجبر نفسك علي التنفس بطريقة معينة أثناد الجري. التنفس يكون من الفم والأنف معاً، اجعل حركة اليدين تلقائية

• تعتبر رياضة ركوب الدراجات من الرياضات الأكثر متعة وتسلية، فى الوقت الذى تعتبر فيه من أفضل الرياضات التى تساعد على تحسين كفاءة عمل القلب والرئتين، وتنمية القوة والتحمل ورشاقة اسفل الجسم.

• وبداية ... يجب اختيار الدراجة المناسبة من حيث الحجم، وللتأكد من مناسبة الدراجة تأكد من أن قدميك تلامسان الارض وهما مفرودتان، ويكون المقعد مرتفعاً قليلاً من الأمام، حاول ان تحافظ على سرعة ثابتة قدر الإمكان، وتعود على الاسترخاء وأنت تقود الدراجة.



شكل رقم (٢٢

يجب اختيار الدراجة المناسبة لممارسة رياضة ركوب الدراجات

جدول رقم (٢)

برنامج متدرج لركوب الدراجة لمدة (٨) اسابيع للمبتدئين

عن «بوب اندرسون **Bob Anderson**

الأسابيع	برنامج التدريب					
	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	٥ دقائق	٥ دقائق	٥ دقائق	٦ دقائق	٦ دقائق	٧ دقائق
الأسبوع الثانى	٧ دقائق	٧ دقائق	٨ دقائق	٨ دقائق	١٠ دقائق	١٠ دقائق
الأسبوع الثالث	١٠ دقائق	١٢ دقيقة	١٢ دقائق	١٣ دقائق	١٣ دقائق	١٥ دقائق
الأسبوع الرابع	١٥ دقيقة	١٨ دقيقة	١٨ دقيقة	٢١ دقيقة	٢١ دقيقة	٢٢ دقيقة
الأسبوع الخامس	٢٥ دقيقة	٢٥ دقيقة	٢٥ دقيقة	٢٥ دقيقة	٢٨ دقيقة	٢٨ دقيقة
الأسبوع السادس	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٣٣ دقيقة	٣٥ دقيقة	٣٥ دقيقة	٣٧ دقيقة
الأسبوع السابع	٤٠ دقيقة	٤٠ دقيقة	٤٠ دقيقة	٤٥ دقيقة	٤٥ دقيقة	٤٥ دقيقة
الأسبوع الثامن	٥٠ دقيقة	٥٠ دقيقة	٥٣ دقيقة	٥٧ دقيقة	٥٧ دقيقة	٦٠ دقيقة

جوانب خاصة من اللياقة البدنية

اللياقة البدنية في التاريخ

• إن أول برنامج مكتوب لتمرينات اللياقة البدنية هو كتاب ألفه رجل صينى اسمه هواتو الذى اكتشف أيضاً المواد المسكنة لآلام الجسم وكان أيضاً خبيراً فى الوخز بالإبر لتخفيف الآلام والعلاج المائى حيث فى عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد قام هذا الرجل بتطوير سلسلة منتظمة من التمارين التى سماها «دعابات الحيوانات الخمس» وهى الدب والنمر والأيل والقرد والعصفور وكان يلح على تمايل الجسم وتحريك المفاصل وعلى طرد الهواء الفاسد من الجسم والسماح بالدوران الحر للدم فى الجسم ولقد كان شعاره فى ذلك أن السلم الذى يتم استخدامه لا يصدأ أو لا يفنى وكذلك هو الجسد أى أن الشعار ذاته ينطبق على الجسد. وإذا أدركت الصفات النموذجية لحركات تلك الحيوانات مثل القوة والطاقة وقدرة الاحتمال والسرعة والرشاقة والخفة والتى تمارس بنعومة عندها تضع يدك على الصفات الجوهرية الكامنة فى معظم برامج التمرينات الجسمية الحديثة.

اللياقة البدنية للجنسين الذكر والأنثي

• فى الأساس ومن حيث منظور الصحة العضلية والعضوية فإن المرأة تحتاج إلى تمارين مشابهة لتلك التى يمارسها الرجل. فى هذا الإطار فإن السلوك الاجتماعى يتغير وتقوم اليوم النساء بالسباحة فى عرض البحر وتسلق الجبال والقفز لعلو يبلغ أكثر من ستة أقدام وكذلك يقمن برياضة رمى الكرة

الحديدية والركض لمسافة مئة متر فى أقل من ١١ ثانية ولا يوجد أى سبب عضوى أو جسمى يمنع النساء من ممارسة رياضات أخرى.

• إن الجسم الصحيح والعضلات المتطورة والحيوية .. التى ترتبط جميعها بصفات اللياقة البدنية - هى جذابة لكل من الرجال والنساء على السواء.

• إن اللياقة البدنية يمكن أن يكون لها منافع خاصة للنساء فالتمرينات التى تساعد على استرخاء العضلات هى اليوم جزء مهم كثيراً من تهيئة المرأة لمرحلة الأمومة. إن برامج اللياقة البدنية الخاصة بمرحلة ما بعد الولادة عند الأم تهدف إلى اعادة البنيان العضلى لجسدها إلى وضعه التى تنزع إلى الارتخاء. إن الكثير من النساء تشارك فى رياضات نشطة حتى وقت قصير قبل الولادة أطفالهن، وفى الالعاب الأولمبية نجد أن العديدات من النساء - الذين يكونون فى مرحلة شهرين أو ثلاثة من الحمل - قد ربحن بعض الميداليات وهنالك إحدى البطلات البريطانيات فى القفز العالى فازت بالمرتبة الثانية فى الالعاب الاولمبية بعد ولادة طفلها ببضعة اشهر.

• إن الكثيرين من العلماء يدعون أن مرحلة الأمومة تطلق العنان لقوى داخل المرأة تكون كامنة فيها فى الحالة الطبيعية وتكون تلك المرأة اكثر فعالية وقوة بعد ولادة اطفالها.

• إن مرحلة الحيض لم تعد تعد عائقاً كبيراً للنسوة وعندما تخضع النساء أو الفتيات فى تلك المرحلة للنصائح الطبية والسلوك المناسب الذى يترافق مع المرحلة لا تعود هنالك حاجة إلى التوقف عن ممارسة التمرينات الجسمية خلال مرحلة الحيض.

● إما العلماء الطبيون فقد قاموا ايضاً بنفى الاسطورة القائلة بأن النساء اللواتى يشتركن فى نشاطات رياضية تكون عندهن صعوبات فى الولادة فالإحصاءات تظهر بالنسبة إلى العمل والخصوبة فى الولادة أنه لا يوجد أى ابتعاد عن الأحوال الطبيعية فى حال ترافق الحالتين معاً. لذلك فإن الاقتراحات المقدمة فى هذا الكتاب تنطبق على الرجال والنساء على السواء.

اللياقة البدنية بعد المرض

● إن إعادة التأهيل الصحيح بعد المرض وإصابة الجسم يمكن أن تحسن من معدل الاستشفاء بمعدل النصف، والتمرينات الجسمية هى أساس العلاج العضوى حتى بعد التعرض لعلميات جراحية صعبة بحيث يتم تشجيع المرضى على ممارسة التمرينات الجسدية. إن تحريك الجهاز العضلى فى الجسم له تأثير ايجابى على الدورة الدموية وعلى الجهاز العصبى. هذا المجال يخص الطبيب بالطبع إلا أنه يمكن المساعدة فى هذا المجال بواسطة جهد المريض فى اتباع التمرينات بشكل دورى. إن الكثيرين من الناس وجدوا ان التقلصات العضلية فى مرحلة الجمود الجسمى تكون عاملاً مساعداً خلال مرحلة البقاء فى الفراش خلال المرض بحيث يتم تقليص العضلات أو كل عضلة ثم ارخائها واحدة بعد الأخرى بحيث يكون التقلص لمدة ٦ ثوان تقوم بعدها العضلة بالاسترخاء، ويجب توجيه انتباه خاص لعضلة البطن، وفى الجياة الطبيعية يمكن اتباع هذا التمرين لعدة مرات فى اليوم بحيث يساعد على عدم حدوث الارتخاء فى البطن الذى يجعل شكل الشخص بشعاً ومريكاً.

اللياقة البدنية في منتصف العمر

• هذه المرحلة هى مرحلة مهمة وفاصلة فمؤثرات ممارسة التمرينات الرياضية بشكل دورى يمكن أن تستمر لمدة سنتين بعد التوقف عن ممارستها إلا أن التدهور الجسمانى يبدأ بالظهور بعد ذلك. إن مرحلة منتصف العمر يمكن أن تبدأ باكراً فى سن الخامسة والعشرين وفور ما تتوقف أو تتأخر عن ممارسة التمارين فى ذلك السن يكون من الصعب بعدها استعادة زمام المبادرة فى اكتلاك لياقة بدنية. وإذا أدركت تلك الحقيقة لا تسرع أو لا تتسرع فى العودة فوراً إلى ممارسة تمارينك السابقة بل يجب أن تكون العودة تدريجية بحيث تبدأ بممارسة رياضة المشى يومياً مع بعض التمارين الخفيفة كل صباح. وبغض النظر عن حجم التدهور الجسمانى الناتج عن عدم متابعتك لممارسة التمارين فلن يكون الوقت متأخراً لإعادة تلك الممارسة واستعادة اللياقة البدنية، إلا أنه لا يجب عليك أن تتوقف نهائياً عن ممارسة تمارينك حتى لو اقتضى الأمر ممارسة بعض الحركات الخفيفة بلطف واستمرار بحيث تحافظ على الحد الأدنى من لياقتك البدنية.

اللياقة البدنية في سن متقدم

• نحن نعرف كلنا شيئاً ما عن الاشخاص المسنين الذين هم شهادة على المؤثرات الجيدة لممارسة التمارين ا لرياضية فى سن متقدم وتوجد أمثلة كثيرة عن اشخاص مسنين قادرين على إظهار اعمارهم بشكل لا يعكس أو يكون فى الواقع ظاهرياً أقل من عمرهم الحقيقى بفضل ممارستهم للتمارين الرياضية.

• إن المشى هو أبرز تمرين جسمى فى هذا السن إلا أنه مع التمتع بصحة جيدة لابد من ممارسة تمارين أو نشاطات أخرى مثل السباحة وبشكل عام على الأشخاص المسنين أن يركزون على ممارسة التمارين الجسمية للمحافظة على ليونة الجسم ومرونته.

قد لا يساعد التمرين الجسمى على إطالة عمر الإنسان الا أن ممارستع تجعل من الشخص المسن يبدو يافعاً ونشطاً.

اللياقة البدنية في المنزل والحديقة

• إن ممارسة الاعمال المنزلية تتطلب اهتماماً خاصاً فى هذا المجال فيجب ألا يقحم الانسان نفسه فى ممارسة عادات جسمية سيئة بحيث يكون العمل المنزلى فصلاً من فصول التمارين الجسمية فمثلا يمكن ارتداء ملابس الرياضة عند البقاء فى المنزل للمحافظة على النشاط الجسمى خلال العمل فى المنزل والاستحمام بعد ذلك. أما فى حديقة المنزل أو عند تنظيف السيارة يجب أن يتبع الشخص سلوكاً مماثلاً من حيث رفع وتيرة نشاطه الجسمى ليجعله تمريناً رياضياً بحيث يمكن أن يشابه ذلك التمرين منافع ممارسة رياضة كرة المضرب أو كرة التنس دون التورط فى التوتر الناتج عن التفكير بالفوز أو الخسارة! يجب على الشخص الذى ينشط فى منزله أن يعمل بذكاء ويلتزم بالمبادئ العامة الموجودة فى هذا الكتاب ويجب عليه من فترة إلى أخرى اجراء التبديلات فى استخدام يد بدل اليد الأخرى أو قدم بدل القدم الأخرى عند ممارسة الحفر فى الحديقة. كذلك يجب على الشخص ان يطور اساليب خاصة فى عمله المنزلى جرياً على مبدأ استخراج اقصى

المنافع فى أقل قدر من الجهد. ويقول لى احد اصدقائى العاملين فى الحديقة أن الإنسان يجب أن يعمل فى حديقة منزله مثل الثور أى ببطء وثبات وليس كالحصان فى سرعته!.

• كذلك يمكن ممارسة بعض التمارين الجسمية بعد يوم كامل من العمل فى المنزل والحديقة.

اللياقة البدنية في العمل

• إن الاختبارات التى اجريت فى مكاتب العمل والمصانع اظهرت ان الانتاج البشرى يرتفع فى اوقات، ممارسة التمارين الجسمية خلال العمل ويجب اختيار تلك التمارين بدقة بحيث تساعد على استرخاء الدماغ والجهاز العضلى فى الجسم الذى يتعب بعد ممارسة التركيز العقلى فى العمل.

• هنالك فى الحقيقة نقطة ايجابية يجب أخذها بعين الاعتبار من قبل الادارة فى العمل التى يجب أن تخصص فترات معينة خلال يوم العمل لممارسة بعض حركات الجمباز أو ما شابهها لمدة عشر دقائق لكل فترة. ويمكن تخصيص غرفة خاصة لاجراء تلك التمرينات التى هى ضرورية اليوم فى مجتمعنا الدينى أو أن تتم ممارسة التمارين الخاصة باللياقة البدنية فى المكتب ذاته أو داخل المصنع. إلا أنه يمكن للأبنية الكبيرة الخاصة للعمل أن تملك غرف خاصة لممارسة تمارين اللياقة البدنية. أما فى الحقل الصناعى فيمكن لحركات الرفع والإمساك باليدين أن تكون حركات مهمة جداً من حيث الدقة فى ممارستها لتجنب بعض الحوادث الناتجة عن الاخطاء الحاصلة فى ممارسة تلك الحركات.

اللياقة البدنية في السفر

• عندما تقوم بالسفر يمكنك أن تمارس بعض التمرينات المرتبطة بتقليص وارتخاء العضلات الجسمية وممارسة التنفس الرياضى والتى سوف نصفها لاحقاً وعندما تكون خارج البلاد فى مهمة عمل قد تجد الوقت الكافى فى غرفتك فى الفندق لممارسة التمارين المفيدة بحيث تنفق المزيد من الوقت فى تمرين جسمك وقد تجد أن ممارسة تلك التمارينات تساعدك على تحمل مشقات السفر.

اللياقة البدنية في الرياضة

• بهدف فهم اللياقة البدنية فى الرياضة يجب ان نقوم ببعض التحليل فهنالك عناصر مختلفة مكونة للياقة البدنية وأهمها: القوة، الرشاقة، طاقة الاحتمال، والسرعة والمهارة. إن كل رجل رياضى أو امرأة رياضية يجب أن يعملا بجهد لاكتساب كل هذه العناصر بحيث تتجمع لتولد اللياقة البدنية العامة لتصل إلى مرحلة امتلاك المهارة والاحتراف فى اللياقة البدنية. إن الكثيرين من الرياضيين عندنا لا يدركون حقيقة ان الانسان يجب أن يمتلك اللياقة البدنية قبل ممارسة أى حرف رياضية لأن مجرد ممارسة تلك الحرفة لا تعنى أو لا توفر لنا اللياقة البدنية المطلوبة.

• هناك الكثير من النظريات المتعلقة باللياقة البدنية الخاصة بالرياضة وبشكل عام نجد أنها تتخلص بالتالى: يجب ممارسة الكثير من التمارين الشاقة والمتنوعة إلى جانب ممارسة أية حرفة رياضية ويجب أن تكون طريقة الممارسة نظامية ومتناسقة.

• يمكن التمتع بممارسة الرياضة على مستويات متنوعة وفى أدنى مستوى تكون تلك الرياضة نوع من التسلية الممتعة أما فى أعلى مستوى لها فهى ترتقى لتبلغ حد المنافسة الرياضية على مستوى دولى. إن الاكتفاء بالمستويات الدنيا من ممارسة الرياضة قد تولد الاخفاق والاحباط عند محاولة الارتقاء إلى مستويات أعلى لذلك يتوجب على الشخص الرياضى أن يتكيف مع كل المستويات. إن رجل الرياضة الذى يمارس حرفته على مستوى عال سواء كان هاوياً أو محترفاً هو فنان لأنه يوفر الاستمتاع لملايين الناس الذين يراقبونه ويتوقعون منه أقصى درجات الكمال فى رياضته. ذلك الكمال يأتى فقط كنتيجة لسنوات كثيرة من العمل الشاق ونحن لا نبالغ فى قولنا ذلك. إن الشعور بالاستمتاع يأتى من تحقيق هدف ما والتغلب على قيود قواعد السلوك والقيود التى تفرضها الحياة بحيث يتم تسجيل ارقام قياسية جديدة أو التغلب على القيود المرتبطة بشخصية الانسان الرياضى ومعرفة القدرات الكامنة فيه واستغلالها وإطلاقها بشكل جيد.

• إن الرياضة هى الظاهرة الحضارية للعصر الحديث وهى لغة دولية لا قيود عليها البحث عن تحقيق الكمال فى رياضة معينة يتطلب جشد مختلف الجهود فى الجسم والنفس وهنا سوف تكون حركات الاسترخاء التى نصفها فى هذا الكتاب مفيدة فى هذا المجال. بحيث تتم ممارسة الاسترخاء من وقت إلى آخر بين الفترات الرياضية خاصة عند الانتهاء من المنافسة أو نهاية الفصل الرياضى أو حتى عند الانتهاء من مهنة احتراف رياضة ما وممارستها.

• هنالك عامل آخر مرتبط بكثير من أنواع الرياضة وهو الحاجة إلى

الاستخدام الفائض أو الزائد لجانب معين من الجسم. لذلك يجب ممارسة تمارين جسمية تعوض عن التركيز على ذلك الجانب من الجسم بحيث تعيد التوازن العضلى اليه مما يساهم فى تحسين الاداء الرياضى.

تمارين الاسترخاء

• والآن نتعلم كيفية إنهاء مجمل التمارين والحركات التى وردت فى هذا الكتاب:

١- اجلس ودع الساقين يشتبكان لا تحاول ان تماثل جلسة اليوجا ذاتها إلا إذا كان ذلم سهل عليك ويمكن لثنى ساق واحدة ووضعها تحت الساق الأخرى أن يكون كافياً حتى لو كنت تجلس على شئ ما كما فى الرسم (٧٦). اغمض عبنيك وتأمل بمعنى أن تفكر بشئ واحد - مثل شمعة مضيئة- وركز عليها دون أية أفكار أو أشياء أخرى. حافظ على عدم نفور الذقن وأن يكون الرأس عالياً. كذلك يجب أن يكون الظهر منتصباً ولكن دون تصلب وحافظ على ذلك الوضع للوقت الذى تجده مريحاً لك. ومن المفيد أن تمارس هذا التمرين فور عودتك إلى المنزل من العمل لأنك عندما تعيد امتلاك نفسك وتكون مستعداً لمقابلة عائلتك بدل ان ترفس القطة وتتشاجر مع الاطفال.

٢- نم على ظهرك بحيث يكون خلف العنق مسطحاً فوق الارض ارفع ركبتيك ويجب ان يكون ظهرك واسعاً إلى اقصى الحدود كذلك يجب أن تكون اليدان على الارض عند جانبيك بالشكل الذى يجعل الذراعين ممدودتين فوق الارض بشكل مستقيم. ثم حاول ان تجعل الورك جزءاً

من الظهر وليس من الساقين. تخيل وجود نقاط سهم تنطلق من ركبتيك باتجاه السقف. يجب ان يكون قلب الظهر مسطحاً فوق الارض. درب، نفسك على هذا الوضع «المسطح والواسع». اغمض عينيك وابدأ فى التأمل.

٣- ابق مسطحاً فوق الأرض وفكر فى حركة البطن خلال التنفس بحيث عندما تتنفس يجب أن يخرج بطنك إلى الخارج ودع تلك الحركة تكون حركة هادئة وبطيئة. اطرد الهواء بواسطة اعادة البطن الى الداخل بحيث تؤسس بذلك تناغماً هادئاً وثابتاً فى حركة البطن خلال التنفس. فكر فى انك تتنشق سائلاً ابيض من خلال اخذه باصابعك ورفع جسمك على مراحل، أولاً حتى الكاحلين ثم الساقين فالركبتين والورك والبطن وكل الجسم والذراعين حتى قمة الرأس. بعدها وعند الزفير اعكس العملية السابقة بحيث تنتهى من كل اجزاء الجسم الواحد تلو الاخر. افعل هذه الحركة عدة مرات.

٤- ابق مسطحاً ودع الركبتين تنزلان الى الارض امسك ذراعك اليمنى بيدك ثم اتركها. ثم افعل الشئ ذاته بالذراع اليسرى. كذلك امسك الساقين الواحدة تلو الاخرى بيديك ومارس العمل ذاته عبر مختلف عضلات الجسم. لا تحاول أن تفعل كل الحركات فى وقت واحد. وسوف يكون بامكانك تحسس التوتر العضلى الناتج عن امساك العضلات وإفلاتها ثانية.

٥- استدر الى جانبك وارتاح لبضع ثوان ثم انهش.

طـريقـة الأداء

١ – الجلوس من الرقود لملامسة الركبتين بالكوعين.

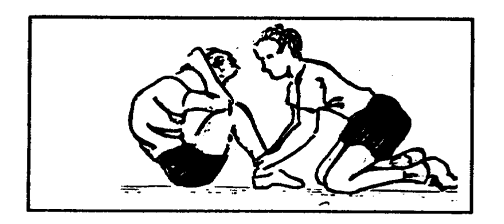
٢ – العودة الى الوضع الابتدائى بحيث يلامس الكتفين الارض. مع الاحتفاظ بالرأس عالياً والذقن لأسفل دائماً.

٣– يتم المحافظة على وضع القدم والركبة واليد اثناء الأداء، مع ملامسة الكتف الارض فى كل مرة.

٤– يؤدى الاختبار اكبر عدد ممكن فى المرات خلال دقيقة واحدة.

٥– .يقوم الزميل بحساب عدد المرات.

٦– يتم البدء وفقاً للنداء استعد ... انطلق.



شكل (٢٣)

الخلاصة

• إن اللياقة البدنية هى نوع من «اللهو» إلا انها ايضاً عمل شاق. يجب أن تمارس التمارين بشكل دورى وأن تجعل نفسك شخصاً انضباطياً وفى النهاية سوف تجد أنك قد اضفت نوعية الى كل اسلوب حياتك وهى ليست مكلفة وندعو أن يحالفك الحظ.

• وأخيراً يتبقى لنا سؤال فى غاية الاهمية، ألا وهو:

س: كيف يتسنى لنا قياس اللياقة البدنية؟

وللجواب: نقول ان ذلك يتم من خلال ست (٦) اختبارات رئيسية سوف نوالى شرحها فى الجزء التالى:

كيف تقيس لياقتك

إرشادات عامة حول ادارة اختبارات اللياقة البدنية

• قبل البدء باجراء الاختبارات يتم إيضاح بعض النقاط المهمة للشخص المراد قياس لياقته قبل المشرفأو الشخص المساعد فى القياس:

• ما المقصود باللياقة البدنية؟

• ما فائدة اللياقة البدنية؟

• كيف يمكن اكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها؟

• ما هو الغرض من اجراء الاختبارات؟

• ما الذى يقيسه كل اختبار؟

التهيئة للاختبار

• يتم توضيح اغراض الاختبار وطرقة اداء المفردات والغرض من كل منها واسلوب اخذ القياسات، ويقدم نموذج لكيفية اداء كل مفردة . وعلى الفاحص ان يلم بتفاصيل ادارة كل مفردة .

اجراءات تنفيذ الاختبار

١- يرتدى المفحوصون ملابس رياضية ملائمة للاختبار.

٢- تعطى التعليمات الخاصة بأداء الاختبار.

٣- يستخدم ميزان طبى لقياس الوزن، حيث يقف المفحوص بدون حذاء على الميزان ويقاس وزنه لأقرب نصف كجم.

٤- قياس الطول بواسطة الجهاز المخصص لهذاالغرض ولأقرب سم.

٥- يقوم أحد الفاحصين باعطاء تمرينات إحماء جماعية لكل المفحوصين وقبل البدء بتنفيذ الاختبارات.

الاختبار الأول

الجلوس من الرقود - ثني الركبتين ٦٠ ث

- يعبر هذا الاختبار عن جلد عضلات البطن وصف الاختبار.

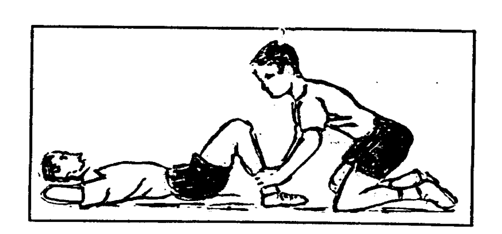
الوضع الابتدائي

١- رقود على الظهر على حصيرة أو ارض مزروعة.

٢- تشبيك الاصابع خلف الرأس.

٣- ثنى الركبتين، القدمان على الارض بفتحة مناسبة، والكعبين قريبين الى الجذع قدر المستطاع.

٤- يجلس الزميل على القدمين ويديه فوق عضلات الساق الخلفية تحت الركبتين مباشرة.



شكل (٢٤)

التسجيل

١- تحسب عدة واحدة كل مرة يلامس فيها الكتفان الارض.

٢- يسمح بأخذ راحة عند الحاجة وقبل انتهاء الدقيقة.

٣- تحسب عدد المرات الصحيحة.

الاجهزة والادوات

١- حصيرة مرتبة اسفنج.

٢- ساعة توقيت.

ملاحظات ادارية

١- يقوم المشرف على الاختبار بحساب الزمن.

٢- يقوم الزملاء بحساب وتسجيل عدد المرات.

٣- يمكن اجراء الاختبار على مجموعات من الازواج فى آن واحد.

٤- من أجل الحصول على اعلى نتيجة على المفحوص يجب أن يؤدى الاختبار باقصى سرعة طيلة فترة الدقيقة.

٥- يتم التأكد من المفحوصين يقومون بثنى الجذع ومده فى كل مرة

الاختبار الثاني

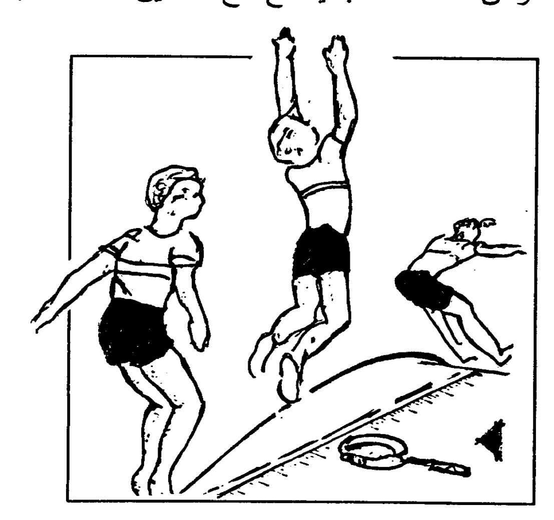
الوثب الطويل من الثبات

• يعبر هذا الاختبار عن القدرة العضلية .

• وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي

١- يقف المفحوص خلف خط البداية مع فتح القدمين فتحة مناسبة



شكل (٢٥)

طـريقـة الأداء

١ – تمهيداً للوثب تمرجح الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين.

٢ – يؤدى الوثب بمد الركبتين ومرجحة الذراعين أماماً فى آن واحد.

٣ – يتم بدء الاختبار وفقاً للنداء استعد ... اقفز.

التسـجيـل

١ – يعطى المفحوص محاولتين تحسب له افضلهما.

٢ – تسجل المسافة لأقرب سنتيمتر.

الاجهزة والادوات

١ – حصيرة أو أرض أو حفرة وثب.

٢ – شريط قياس.

ملاحظات ادارية

١ – تقاس المسافة من خط البداية إلى عقبى الرجلين أو الاجزاء الاخرى من الجسم التى تلامس الارض قريباً من خط البداية.

٢ – يقف الفاحص على الجانب من مكان الاداء.

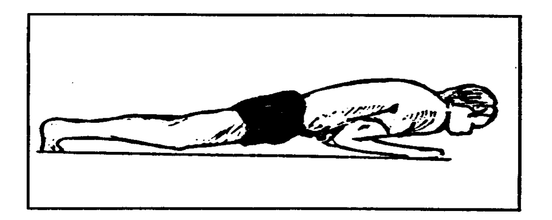
الاختبار الثالث

انبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين)

- يعبر هذا الاختبار عن قوة عضلات الحزام الصدرى والذراعين.
- وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي

١- ابنطاح على الارض والكفين تحت الكتفين باتساع الصدو، والاصابع تشير للأمام، والمرفقين بجانب الجسم.



شكل (٢٦)

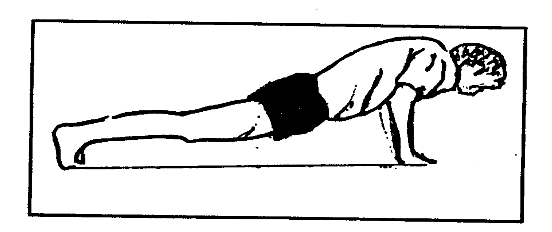
طريقة الأداء

١- مد الذراعين للوصول لوضع الانبطاح المائل مع استقامة الجسم.

٢- العودة الى الوضع الابتدائى، والمحافظة على استقامة الجسم وعدم لمسه الارض.

٣- يؤدى الاختبار اكبر عدد ممكن من المرات.

٤- يتم البدء وفقاً للنداء استعد ... ابدء.



شكل (٢٧)

التسجيل

١- تحتسب المحاولة الصحيحة فى كل مرة يصل فيها المفحوص لوضع الانبطاح.

الاجهزة والادوات

١- مرتبة تمرينات.

ملاحظات ادارية

١- ملاحظة عدم الارتكاز على احدى الذراعين عند مدهما للوصول لوضع الانبطاح.

٢- المحافظة على استقامة الجسم عند أداء الاختبار.

٣- الارتكاز على مشطى القدمين.

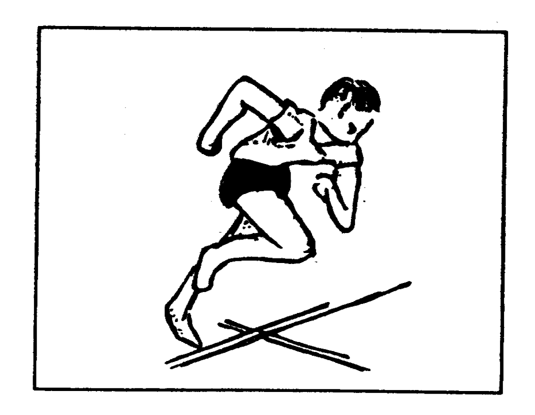
الاختبار الرابع

عدو ٥٠ متـــر

- يعبر هذا الاختبار عن السرعة
- وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي

١ – وقوف خلف خط البداية من البدء العالى.

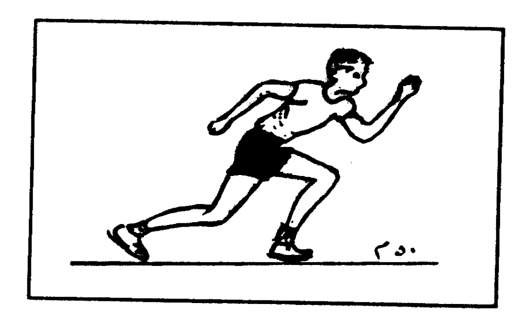


شكل (٢٨)

طريقة الأداء

١ – العدو بأقصى سرعة لمسافة ٥٠ متر من خط مستقيم.

٢ –يتم البدء وفقاً للنداء استعد .. انطلق.



شكل (٢٩)

التسجيل

١ – يسجل الزمن بالثوانى ولأقرب عشر من الثانية.

الاجهزة والادوات

١ – ساعة ايقاف.

٢ – راية بدء

٣ – شريط قياس ٥٠ متر.

ملاحظات ادارية

١- يفضل تنفيذ هذا الاختبار فى ازواج تحقيقاً لمبدأ التنافس وبذل اقصى جهد.

٢- يقوم اذن البدء بخفض راية البدء فى نفس توقيت نداء انطلق.

الاختبار الخامس

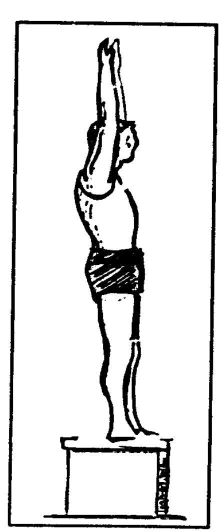
ثني الجذع أماما اسفل من الوقوف

- يعبر هذا الاختبار عن المرونة.
- وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي

١- يقف المفحوص على صندوق المرونة مع صم القدمين بحيث تكون الاصابع ملامسة لحافته ومواجهة للمسطرة.

٢- الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين والذراعين عالياً.



شكل (٣٠)

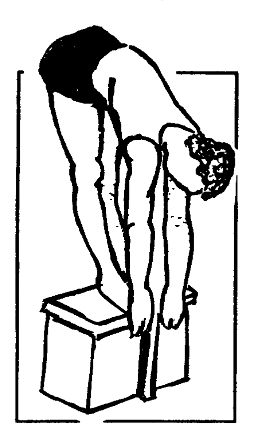
طـريقـة الأداء

١– ثنى الجذع أماماً اسفل ووضع اطراف اصابع اليدين على المسطرة لابعد مسافة ممكنة لاسفل، على ان يثبت المفحوص فى هذا الوضع.

٢– ايحتفظ المفحوص فى هذا الوضع لثوان قليلة ثم يعود لوضع الوقوف.

٣– يتم أداء الاختبار وفقاً للنداء استعد ... ابدأ.

٤– يتم البدء وفقاً للنداء استعد ... ابدء.



شكل (٣١)

التسجيل

١- تسجل اقصى مسافة يصلها المفحوص.

٢- يعاد الاختبار عندما لا تكون اليدين على خط واحد.

٣- يقوم المفحوص بأداء الاختبار مرتين وتسجل له افضل محاولة.

٤- تؤخذ القياسات لاقرب سنتمتر.

الاجهزة والادوات

١- صندوق المرونة المعدل.

٢- مسطرة.

ملاحظات ادارية

١- مراعاة عدم ثنى الركبتين.

٢- ثنى الجذع ببطئ والثبات عند اقصى مسافة يصل اليها.

٣- فى حالة عدم توفر صندوق المرونة المعدل فيمكن الاستعانة بمنضدة مرتفعة عن الارض أو عتبة سلم (درج) أو ما شابه ذلك.

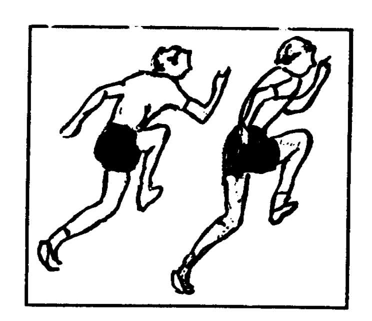
الاختبار السادس

جري ٥٥٠ متر

- يعبر هذا الاختبار عن الجلد الدورى التنفسى.
- وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي

١ - يستخدم البدء العالى.



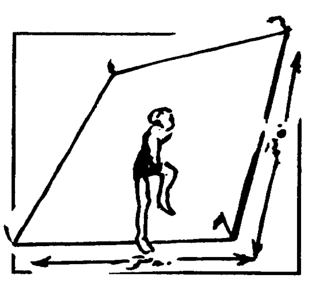
شكل (٣٢)

طـريقـة الأداء

١- يتم الجرى من خط البداية وفى اتجاه عكس عقرب الساعة.

٢- ايسمح بالمشى لاكمال المسافة.

٣- يتم البدء وفقاً للنداء استعد .. انطلق.



شكل (٣٣)

التسـجيـل

١- يتم تسجيل الازمنة بالدقائق والثوانى.

الاجهزة والادوات

١ - ارص مربعه الشكل طول صلعها ٥٥ مدر يرسم داحلها مربع طول صلعه ٥٠ متر .

٢ - اربعة رايات ركنية .

٣- اربعة حبال طول كل منها ٥٠ متر .

٤ - ساعات ايقاف .

ملاحظات ادارية

١ - يمكن اجراء الاختبار على مجموعة يصل عددها الى ١٢ مفحوصفى آن واحد تحقيقاً لمبدأ التنافس وبذل اقصى جهد .

٢ - يخصص عدد مناسب من الميقاتيين لتولى مسئولية تسجيل الازمنة وحساب عدد الدورات لكل مفحوص .



الفهـــرس